№17 (493) август 2015

Айболит

Здоровье
Медицина
18+ Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.1996 года
Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Сыр укрепляет сосуды

1000! рублей
Лучшие письма

Как воспитать мужа-лентяя

Рубашка сама закатит рукава

Уважаемые читатели!

Напоминаем, что в сентябре начинается подписка на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» на первое полугодие 2016 года. Редакция оставляет цену без изменения.

Условия смотрите на стр. 24.

ПРОПОЛИС — АНТИБИОТИК ОТ ПРИРОДЫ

Ходить босиком полезно для желудка

Кое-что новенькое

ЗУБНЫЕ ПРОТЕЗЫ СТАНУТ ПРОЧНЕЕ

Российские стоматологи-ортопеды скоро начнут работать с особо прочными зубными протезами из нанокерамики.

Их качество не уступает западным, но намного дешевле. Нанокерамика — более прочный материал по сравнению с традиционной керамикой. Первое в России серийное производство таких зубных протезов запустят в ноябре. Ожидается, что на основе нового материала наладят и производство имплантатов для позвоночника и тазобедренных суставов.

ВЫРАСТИЛИ МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ

Семь удачных операций по пересадке искусственно выращенного мочевого пузыря провели американские урологи.

Вырастили их из небольших кусочков собственных тканей больных. Новая технология позволяет не допустить отторжения органов, в связи с этим не надо будет принимать препараты, угнетающие иммунитет, а значит, не будет тяжелых побочных эффектов.

ТЕРАПЕВТ С МОБИЛЬНЫМ ТЕЛЕФОНОМ

В московской поликлинике №175 пациенты могут связаться со своим участковым терапевтом по мобильному телефону.

Все номера врачей вывешены на доске в регистратуре и на дверях кабинетов терапевтов. Можно записать номер своего участкового и позвонить ему по любому вопросу. Если врач находится на приеме и не сможет ответить, то позже перезвонит. В поликлинике так будут работать 12 терапевтов, к каждому из которых прикреплено по 400 пожилых людей или тех, кто страдает тремя и более хроническими заболеваниями.

ХОРОШО БЫТЬ ЖЕНЩИНОЙ! МОЖНО СТАТЬ ПОСРЕДИ КОМНАТЫ И РАСПЛАКАТЬСЯ.

Знаете ли вы, что...

● Чистое белье делает людей счастливыми. На первом месте — свежее постельное белье, на втором — ощущение солнечных лучей на лице, на третьем — благодарность за доброе дело от незнакомца. Ну и еще найденные на улице деньги, временное одиночество, свежий хлеб, домашняя обстановка.

● У невысоких людей часто больное сердце. О том, что здоровье сердца зависит от роста человека, ученые заявили 50 лет назад. Тогда считалось, что всему виной плохое питание в детстве. Ответ лежит глубже — внутри ДНК. Гены, ограничивающие рост, увеличивают количество холестерина и жиров в крови. Но быть высоким тоже не безопасно. Такие люди рискуют заболеть раком.

● Показатели артериального давления у мужа зависят от настроения его половины. Плохое настроение жен сильно сказывается на систолическом давлении мужей, особенно если отношения не слишком гармоничные.

Новости

СЫР ЗАЩИЩАЕТ СОСУДЫ

Датские ученые попытались выяснить, почему во Франции люди редко страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, хотя регулярно употребляют продукты с высоким содержанием насыщенных жиров. Чаще всего это объясняется тем, что французы не садятся за стол без красного вина. Однако новое исследование ученых установило, что причина кроется в сыре. Благодаря ему кишечные бактерии производят большое количество соединения бутирата, а он способствует сокращению количества опасных для организма фракций холестерина в артериях. Это, в свою очередь, снижает риск развития сердечного приступа.

К МОЗГУ МОЖНО ДОБРАТЬСЯ ЧЕРЕЗ ПАХ

В Голландии разработали новый метод лечения последствий инсульта. Он позволяет устранить даже большие тромбы в мозге. Суть лечения: пациенту в область паха вводится специальный катетер. По артерии его доставляют к мозгу и там устраняют кровяной сгусток, который и вызвал инсульт. В результате мозг восстанавливается в гораздо большем объеме, чем при традиционном подходе. Напомним: обычно ишемический инсульт лечат с помощью особого белка, который растворяет тромб. Однако крупные сгустки ему не всегда поддаются. Зато новый метод позволит спасти больных даже после самых тяжелых инсультов. В медицине это признано сенсацией.

■ 70% БУТЫЛОК С ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ НЕ СООТВЕТСТВУЮТ СОРТУ «ЭКСТРА ВЕРДЖИН».

■ ПОКУПАЙТЕ МАСЛО В БУТЫЛКАХ ИЗ ЗАТЕМНЕННОГО СТЕКЛА ИЛИ В ЖЕСТЯНЫХ КОНТЕЙНЕРАХ.

■ МАСЛО СОХРАНЯЕТ ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА В ТЕЧЕНИЕ 18 МЕСЯЦЕВ.

Будь начеку! О микробах

Непрошеные гости

МЕЖДУ ЛЮДЬМИ ПРОИСХОДИТ ПОСТОЯННЫЙ ОБМЕН МИКРОБАМИ. ЕСТЬ ВПОЛНЕ БЕЗОБИДНЫЕ, А ЕСТЬ И ОПАСНЫЕ.

Пожимаем руку

Количество микробов на чистых с виду руках — 100 тыс. на 1 кв. см. При обмене рукопожатием 16 млн микроорганизмов на вашей ладони вступают в контакт с таким же количеством микробов человека, которого вы приветствуете. Имейте в виду: ладони считаются чистыми всего 3-5 минут после того, как вы их вымыли. Берясь за ручку двери, выходя из туалета, вы снова приобретаете «жильцов» на ладонь. **Что делать?**

* Насколько возможно, отказаться от рукопожатий, особенно летом.

* Раньше дамы ходили в перчатках. Современные женщины тоже могут их носить. Летние перчатки из легких тканей защитят ладони от непрошеных гостей.

* Выходя из общественного туалета, воспользуйтесь бумажной салфеткой или туалетной бумагой, берясь за ручку двери.

Поцелуй

На слизистой губ и во рту около 1 млн микробов на 1 кв. см. Следовательно, соприкосновение губ и языка приводит к взаимообмену 42 млн разных микробов. Их может быть до 100 видов. **Что делать?** Не целоваться со всеми подряд. Это для начала. Чужие микроорганизмы, попавшие в ротовую полость, способствуют развитию, например, новой волны кариеса, так как слюна первые 2 часа не в состоянии нейтрализовать чужаков, она сделает это по мере выработки слюнными железами антител к этим микробам.

Половой акт

На пенисе находится около 17 млн микробов. Во влагалище их еще больше — 10 млрд на 1 кв. см. Всего там находится около 200 млрд микроорганизмов. При половом акте, когда изливается семя, во влагалище попадает еще не меньше 300 тыс. микробов. **Что делать?** Половой акт при случайной связи всегда должен быть защищенным. Супружеские пары могут и не пользоваться презервативами, поскольку в первые 2 месяца у них происходит обмен генитальными микробами и между ними возникает своего рода «содружество». Но стоит кому-то из супругов сходить налево — микроорганизмы начинают резко «бунтовать» и вызывают у другого партнера самые настоящие воспаления. Не говоря уже о более сложных случаях.

Авось пригодится

ВМЕСТО ОСВЕЖИТЕЛЯ ВОЗДУХА В ТУАЛЕТЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ НЕДОРОГУЮ МЯТНУЮ ЗУБНУЮ ПАСТУ. ДЛЯ ЭТОГО ПРОТКНИТЕ ТЮБИК В 2-3 МЕСТАХ И ПОМЕСТИТЕ ЕГО В БАЧОК. ПАСТА БУДЕТ ВЫМЫВАТЬСЯ, ОСВЕЖАЯ ВОЗДУХ.

ГРУСТНЫЙ ПРАЗДНИК

Очень часто люди умирают в собственный день рождения. По мнению исследователей, это связано с отсутствием у наших людей чувства меры при употреблении алкоголя и несчастными случаями после вечеринок. А на фоне депрессии люди совершают самоубийства. Может, отказаться от празднования дня своего рождения? Да и поводов для подарков и торжеств в году предостаточно.

РАК — ЭТО УЖЕ НЕ СМЕРТЕЛЬНО

С онкологическими больными должны работать психиатры. На этом настаивает главный психиатр Минздрава России Зураб Кекелидзе. Рак — это уже давно не смертельно. Поэтому так необходимо работать и с онкобольными, и с их родственниками. Через месяц будет подготовлена программа для онкологов, согласно которой, если врач заметит, что у пациента появляются признаки депрессии, беспокойства, надо бить тревогу и передавать такого больного в руки психиатров.

Взгляд изнутри

НЕСКОЛЬКО ИЗВЕСТНЫХ ФАКТОВ ОБ ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА.

* Сердце ни секунды не отдыхает! Кухонный кран должен быть открыт во весь напор 45 лет, чтобы вылить количество воды, равное количеству крови, которое сердце перекачивает за 50 лет.

* Если сложить длину всех кровеносных сосудов в теле, включая мельчайшие капилляры, то получится сосуд длиной 105 тыс. километров.

* Если расправить каждую складочку тонкой кишки, площадь ее будет 250 кв. м. Кишечник заселен микроорганизмами, их вес около 2,5 кг.

* Самая крупная человеческая клетка — женская яйцеклетка. Ее диаметр — 1 мм, поэтому ее можно увидеть невооруженным глазом.

* Диаметр самого крупного кровеносного сосуда — аорты — равен диаметру садового поливочного шланга.

* Печень выполняет около 500 разных функций. Она не только фильтрует все, что попадает в организм, но и вырабатывает желчь, хранит питательные вещества. Когда в организме что-то идет не так, первой на это реагирует печень, но знать об этом никак не дает.

* Человеческий волос не уничтожается в природе и не гниет. Его можно только сжечь или растворить в кислоте.

* Мозг потребляет почти 20% кислорода, который циркулирует в крови. Так что дышите глубже!

* Поверхность человеческих легких около 100 кв. м — это размер футбольного поля. Легкие постоянно трудятся. Взрослый человек делает 23 тыс. вдохов в день, пропуская через легкие 10 тыс. литров воздуха.

* Почку можно пересаживать от одного человека другому, но при этом у больного его собственные почки не удаляют. Третью почку обычно размещают выше, в забрюшинном пространстве.

Рис настоящий

Рис-подделка

Ёшкин кот!

Рис из резины и картофеля

В Китае появился в продаже поддельный рис. Зерна сделаны из смеси картофеля и искусственной резины.

Сначала из картофеля формируются гранулы в форме зерен риса, а затем в смесь добавляются промышленные синтетические смолы. Поддельный рис очень похож на настоящий. Медики предупреждают: он способен нанести непоправимый вред пищеварительной системе. Подделки легко выявить по тому, что они остаются твердыми после варки, а суп, сваренный с добавлением искусственного зерна, имеет неприятный запах горелого пластика.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Болит спина? Да на вас просто ездят!

От эмоций и взглядов на жизнь зависит склонность ко многим болезням. Почему кто-то постоянно простужается, хотя носит шапку и избегает сквозняков, кто-то никак не может справиться с банальным гастритом, а кого-то ни одна хворь не берет? На эти вопросы отвечает наука психосоматика.

1 Вы простужены? Пора отдохнуть! Защитные силы организма чутко реагируют на стрессы. Известно, что при депрессии, например, общий иммунитет может снизиться аж на 70%. При запущенных неврозах у человека начинается самый настоящий авитаминоз: резко падает содержание витаминов С, группы В, фолиевой кислоты. При этом все полезные вещества хуже усваиваются, отсюда и бледный вид.

Постоянные простуды нередко сигналят, что нервные силы на пределе. Эта же напасть подстерегает тех, кто стремится слишком много успеть, не давая мозгу передышки. Иногда организм просится на постельный режим, чтобы... попросту передохнуть. Проще говоря, укладывает вас в постель с ОРЗ. Так организм защищается от нервного срыва, который вот-вот случится от перенапряжения.

2 Трещит шея? Сбросьте нахлебников! Возможно, вы слишком мягкотелы. Тащите на себе безропотно воз чужих проблем и не пытаетесь бороться. А может, вы слишком упрямы, уперты в собственном мнении и не желаете прислушиваться к другим? Еще одна причина боли в шее: вы очень напряжены, сомневаетесь в людях, окружающих вас. Все время как бы ждете удара в спину и инстинктивно «втягиваете» голову в плечи.

3 Проблемы с легкими — от страха перед жизнью? Дышать полной грудью могут позволить себе люди смелые, уверенные в собственных силах, способные отстоять свое жизненное пространство. А дыхательная недостаточность формируется у людей, которые боятся жизненных перемен, пасуют перед трудностями. Проще говоря, человек как бы экономит дыхание, старается дышать тише, чтобы его «не заметили». Часто причина таких состояний кроется в детских страхах.

> ИНОГДА ОРГАНИЗМ ПРОСИТСЯ НА ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ. ТАК ОН ЗАЩИЩАЕТСЯ ОТ НЕРВНОГО СРЫВА, КОТОРЫЙ ВОТ-ВОТ СЛУЧИТСЯ ОТ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ.

4 Спина гнется без жизненной опоры... Еще Гиппократ называл позвоночник стержнем человека, Авиценна — стволом, на котором, как листья на дереве, держатся все органы. Проблемы со спиной нередко начинают преследовать людей, которые в трудную минуту жизни оказались без поддержки. Недаром существует выражение «горе его согнуло». Сутулость, боли в спине на нервной почве появляются от ощущения собственной ненужности, сознания, что ты один во всем свете. Опущенные плечи — одно из самых распространенных проявлений депрессии. Кстати, в такие минуты попробуйте сначала опустить голову на грудь и печально свести плечи вперед, как спящий орел, а потом гордо поднять голову и максимально развести плечи — почувствовать себя летящей чайкой над морем. Отлично помогает ощутить прилив сил и поднимает настроение. Осанка вообще очень важна, она — показатель сопротивляемости жизненным трудностям. Так что выше нос и ровнее спину!

5 Зараза пристает к упрямцам и нытикам. Датский профессор медицины психиатр Иохан Бекман выделил 10 причин повышенной восприимчивости к различным воспалительным инфекциям:

* бессмысленное упрямство и негибкость характера;
* самобичевание и постоянное чувство вины;
* негативное отношение к себе, друзьям и окружающим;
* постоянная подозрительность;
* злопамятность и неспособность прощать;
* ранимость и мнительность;
* озабоченность и неуверенность в себе;
* неумение и нежелание сдерживать свои чувства;
* нестабильность в действиях и агрессивность;
* неспособность принимать собственные решения.

Д. С. Афанасьев, доктор медицинских наук

Цифры и факты о соли

* Недостаток соли может привести к разрушению костной и мышечной тканей, к нервным и психическим заболеваниям, нарушению пищеварения и сердечно-сосудистой деятельности.
* На диете с полным отсутствием соли человек может выдержать не более 10-11 суток.
* Соль предотвращает развитие в продуктах гнилостных бактерий, поэтому ее применяют как консервант.
* Признаки нехватки соли — головная боль и слабость, головокружение и тошнота.
* Поваренная соль в больших количествах является ядом. Для человека весом 80 кг смертельной является доза в 240 г.
* В Средние века соль называли белым золотом.

Хи-хи-с

■ НЕКОТОРЫМ ЛЮДЯМ ПРОСТО ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ВСЕГДА СМОЖЕТ ВОВРЕМЯ ДАТЬ СОВЕТ. ИЛИ ПЕНДАЛЬ.

■ ЕСЛИ ВЫ НЕ МАТЕРИТЕСЬ ЗА РУЛЕМ, ЗНАЧИТ, НЕ СЛЕДИТЕ ЗА ДОРОГОЙ.

■ МУЖИК СКАЗАЛ, МУЖИК СТУКНУЛ ПО СТОЛУ, МУЖИК ИЗ ОКНА ВЕЩИ ЛОВИТ.

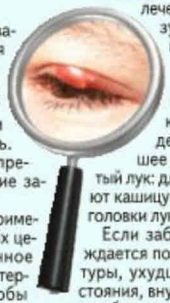
■ ЧТОБЫ ВЫСОСАТЬ ВСЮ КРОВЬ У ЧЕЛОВЕКА, НУЖНО 100500 КОМАРОВ, А ЧТОБЫ ДОВЕСТИ ДО БЕЛОГО КАЛЕНИЯ — ВСЕГО ОДИН!

Ищем причину

На глазу вскочил ячмень

Ячмень — гнойное воспаление сальной железы края века. В большинстве случаев ячмени развиваются у ослабленных людей, с пониженной сопротивляемостью организма и анемией.

В самом начале заболевания, когда появляются только зуд и покалывание, на краю века нужно найти болезненную точку и смачивать ее 70%-ным спиртом 3-5 раз в день. Иногда так можно предупредить дальнейшее развитие заболевания.



При развитом ячмене применяют сухое тепло. Для этих целей используют сваренное вкрутую и остуженное до терпимой температуры (чтобы избежать ожога) яйцо, которое удобно укладывается на область глаза; подогретые и уложенные в плотные мешочки семя льна и морскую соль. Тепловые процедуры проводят 3 раза в день. Параллельно больное место смазывают тетрациклиновой или эритромициновой глазной мазью.

Иногда ячмень необходимо вскрыть, разрезав истонченную гноем кожу, но эту небольшую операцию должен делать только врач в поликлинике.

Ячмень ни в коем случае нельзя выдавливать, так как это может стать причиной тяжелых осложнений на глаза и головной мозг.

Из лекарственных растений для лечения ячменей используют отвар из венчиков маргариток для припарок; кашицу из листьев подорожника большого (накладывают 1-2 раза в день на веки). Хорошее средство — репчатый лук: для лечения используют кашицу из зеленых листьев, головки лука, печеный лук.

Если заболевание сопровождается повышением температуры, ухудшением общего состояния, внутрь надо принимать антибиотики, но только по назначению врача.

Л. Н. Коровина, окулист, врач высшей категории

■ НЕ УВЕЛИЧИВАЙТЕ ДОЗУ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ НА ОСНОВЕ БОЯРЫШНИКА. ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ОТРАВЛЕНИЮ.

■ ЧТОБЫ НЕ БЫЛО РВОТЫ ИЛИ СПАЗМОВ КИШЕЧНИКА, ПРЕПАРАТЫ БОЯРЫШНИКА НУЖНО ПРИМЕНЯТЬ ТОЛЬКО ПОСЛЕ ЕДЫ, СРАЗУ ЗАПИВАЯ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ.

■ НЕЛЬЗЯ ПРИМЕНЯТЬ ПРЕПАРАТЫ БОЯРЫШНИКА ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ И КОРМЛЕНИИ РЕБЕНКА ГРУДЬЮ.

Последние 3 года ем всё, в том числе пельмени и тушёнку

АЙБОЛИТ

Много лет страдала хроническим гастритом, язвой двенадцатиперстной кишки, болела печень и поджелудочная железа. Питалась молоком и манной кашей, сильно похудела. А последние 3 года ем все, в том числе пельмени и тушенку. А помог мне чистотел. Щепотку сухого листа заваривала в кружке или заварочном чайнике (заварка получается крепкой, ее хватало на 3 дня). 1 ст. ложку заварки разбавляла водой в чашке или стакане, добавляла сахар по вкусу и пила напиток с булочкой или печеньем. Но долго принимать его нельзя, через 5-6 дней надо сделать перерыв, а потом принимать в зависимости от самочувствия.

И. В. Вилкова, Тульская обл.

Орехи от расстройства желудка

АЙБОЛИТ

Залейте 400 г грецких орехов 500 мл водки, настаивайте в темном месте 10 дней, затем добавьте в настойку 5 ст. ложек меда. Принимайте при желудочно-кишечных расстройствах по 30 капель 3 раза в день.

А. П. Костомаха, Тверь

Прополис от язвы желудка

АЙБОЛИТ

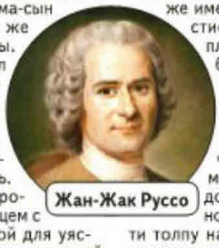
Прополис на спирту избавляет от язвы желудка и 12-перстной кишки. Нащипайте (только ножом не режьте) 60 г прополиса и растворите его в 250 мл медицинского спирта. Взбалтывайте бутылочку, пока не разойдутся кусочки. Настаивайте 7 дней. Принимайте натощак за 1 час до еды, разбавляя 1 чайн. ложку настойки в 1/2 стакана горячей воды, пейте как чай, не давая остывать, но и не обжигаясь. Курс лечения 2-3 недели. Во время лечения полностью исключите спиртное.

П. Н. Пронина, Краснодар

Странности мозга

Не стоит смеяться

Здравомыслящему человеку непонятно, зачем Бальзак, когда писал романы, облачался в монашескую рясу, а Дюма-сын надевал для того же широкие шаровары. Виктор Гюго писал только стоя, Шиллер и Шатобриан перед тем, как взять в руки перо, снимали с ног сапоги или другую обувь. Жан-Жак Руссо прогуливался под солнцем с непокрытой головой для уяснения хода собственных мыслей.



Жан-Жак Руссо

И лишь после их упорядочения уходил в тень и записывал надуманный материал в тетрадь. Он же имел странное пристрастие ходить по улице в плаще, под которым не было другой одежды. При этом Руссо мог внезапно распахнуть свое единственное облачение. Сен-Санс, чтобы получить новую музыкальную мысль, должен был непременно выйти на улицу, найти толпу народа и изрядно потолкаться в ней.

Лист подорожника приложите к шпорам

Дочь со студенческих лет мучилась пяточными шпорами — старалась наступать на носок, чтобы избежать боли. Бабушка подруги дочери занималась народным целительством и дала ей несколько рецептов, которые, надеюсь, пригодятся читателям «Айболита».

* Вечером распарьте ноги в теплой воде с добавлением 1 чайн. ложки соды и наложите компресс с желчью животных (продается в аптеке), забинтуйте, сверху наденьте целлофановый пакет и оставьте на ночь. Повторите процедуру через 20 дней.

* Чтобы уменьшить боль, положите на шпору кусок алюминиевой фольги, закрепите и держите весь день.

* Смешайте 50 мл нашатырного спирта с 1 ст. ложкой подсолнечного масла. Ватный тампон смочите в полученной смеси, приложите к больной пятке и оставьте на 30 минут. Процедуру проводите 1 раз в день до излечения.

* Привяжите к шпоре свежий лист лопуха, подорожника или мать-и-мачехи. Меняйте по мере необходимости.

* Залейте цветки белой акации водкой (1:3), настаивайте в теплом месте 3 недели. Натирайте больные места несколько раз в день.

Дочь лечилась всеми этими рецептами по очереди и до сих пор не вспоминает о шпорах, а ведь с тех пор прошло уже очень много лет.

М. А. Тугуз, а. Понежукай, Адыгея

ЛЕГ ПРОСТО ПОЛЕЖАТЬ — УСНУЛ. ЛЕГ ПОЧИТАТЬ КНИГУ — УСНУЛ. ЛЕГ ПОСМОТРЕТЬ ФИЛЬМ — УСНУЛ. ЛЕГ ПОСПАТЬ — ЭНЕРГИЯ БЬЕТ КАК ИЗ ЯДЕРНОЙ СТАНЦИИ.

Полезно знать

● Начинает побаливать сердце? Залейте 10 стеблей петрушки с листьями 1 л красного сухого вина, добавьте 1-2 ст. ложки виноградного уксуса и кипятите 10 минут. Затем добавьте 300 г меда и варите еще 4 минуты. Процедите в бутылки из темного стекла и закупорьте. При сердечных недомоганиях принимайте по 2-3 ст. ложки в день.

● От высокого давления, аритмии пропустите через мясорубку свежий или сухой боярышник, измельчите мяту перечную. Смешайте их в равных частях, приготовьте шарики. Разовая доза шариков — 2 ст. ложки. Принимайте по 2 ст. ложки за 30 минут до еды 3 раза в день. После такого лечения полностью откажетесь от таблеток и давление придет в норму.

● Чтобы укрепить сердечную мышцу, нужно ежедневно съедать по 1 лимону с толстой сочной кожурой. Лимон вымойте с мылом и обдайте кипятком. Съешьте в течение дня, просыпая сахаром. Курс лечения — 3 месяца.

Чтобы в жару в обморок не упасть

Когда на улице ужасная жара, кто с давлением мучается, кто сильно потеет, а кто и сознание теряет. Напишу рецепты, которые мне помогают в жаркую погоду справиться с потливостью и артериальным давлением.

* Возьмите 1 ст. ложку с горкой травы шалфея, залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 20 минут, процедите и выпейте весь настой в течение дня небольшими дозами.

* По утрам выпивайте полезный и вкусный напиток: 1 ст. ложку липового меда растворите в 1 стакане кипяченой остывшей воды и добавьте сок половины лимона. Выпейте до еды за один прием. Такой настой пейте в течение 7 дней. Мне этот рецепт помогает восстановить минеральный баланс в организме и успокоить нервы.

Желаю всем здоровья!

В. Б. Чечкина, ст. Северская, Краснодарский край

Перед сном ешьте чеснок с мёдом

Для нормализации давления очень хорошо съедать перед сном 2 больших или 4 маленьких измельченных в чесночнице зубчика чеснока, перемешанных с 1 ст. ложкой меда. Принимать такую смесь надо 2 вечера подряд, потом сделать на 2 дня перерыв и, если давление не нормализовалось, повторить лечение. Чеснок не только укротит гипертонию, но и предупредит отложение холестерина, что очень важно для здоровья.

О. Н. Емельянова, Армавир, Краснодарский край

На каждый день

ПРИ ГИПЕРТОНИИ ПРОПУСТИТЕ ЧЕРЕЗ СОКОВЫЖИМАЛКУ 3 КАПУСТНЫХ ЛИСТА, МАЛЕНЬКИЙ ПУЧОК ПЕТРУШКИ, 4 МОРКОВИ И 1/2 ЯБЛОКА. ПОЛУЧЕННЫЙ СОК ВЫПЕЙТЕ ЗА 1 РАЗ — ЭТО ДНЕВНАЯ НОРМА. КУРС ЛЕЧЕНИЯ — 12 ДНЕЙ.

SOS! Нетипичный инфаркт

«Мне что-то не по себе...»

Ныла шея, левое плечо, но острой боли не было, поэтому вызвала участкового терапевта. Он дал направление на рентген. Только после его ухода поняла, что не смогу добраться до поликлиники. Позвонила знакомому врачу-кардиологу. Он сказал, что у меня, возможно, сердечный приступ с нетипичными симптомами, и посоветовал срочно вызвать скорую помощь. Вызвала, сделали ЭКГ и поставили диагноз предынфарктное состояние. Обследование в стационаре его подтвердило... Оказалось, от инфаркта миокарда меня отделяли часы. А я и не подозревала, что у меня больное сердце...

Ирина Г., Московская обл.

Не путайте с климаксом!

На пороге 40-летия изменяется соотношение гормонов, и женщина становится такой же уязвимой для сердечных недугов, как и мужчина. Сложность в том, что симптомы сердечного приступа у женщин от 40 до 50 лет маскируются под так называемый климактерический синдром. Как узнать о приближении предынфарктного состояния?

Симптомы сердечного нездоровья

* Инфаркт развивается по астматическому типу и начинается приступом одышки или удушья.

* У каждого третьего предынфарктное состояние маскируется под расстройство желудка, отравление и гастрит.

* Инфаркт миокарда нередко сопровождается нарушением мозгового кровообращения. В этом случае основной симптом — обморок. Перед потерей сознания могут быть головокружение и рвота. Придя в себя, больная чувствует сильную слабость и не предполагает, что пережила сердечный приступ. Даже после кратковременного обморока надо обратиться к лечащему врачу. Не надейтесь, что «само пройдет». Постарайтесь как можно точнее описать врачу симптомы. Ничего страшного, если «нетипичные симптомы» обернутся ОРЗ или переутомлением. Ваша задача — исключить сердечную катастрофу. Если вы уже страдаете стенокардией, визиты к кардиологу должны быть не реже раза в месяц. Если подозреваете, что у вас сердечный приступ, вызовите скорую и лягте в постель. В ожидании специалиста примите 2 таблетки нитроглицерина под язык (по 0,5 мг) и от 160 до 330 мг аспирина.

С 35 лет раз в год надо делать ЭКГ. Если вы уже страдаете стенокардией, визиты к кардиологу должны быть не реже раза в месяц.

Точно — не точно

В спорных случаях настаивайте на переводе в специализированную клинику. В стационаре у больных с подозрением на инфаркт миокарда проводят коронарографическое исследование сосудов сердца и выявляют наличие и точное расположение тромба. Затем в коронарную артерию, в которой находится свежий тромб, вводят вещество, его растворяющее. Это не дает развиться обширному инфаркту миокарда. Если оказана помощь, пациент имеет все шансы на благополучное выздоровление.

Один из видов коронарного контроля — мониторирование сердечного ритма. У пациента с предынфарктным состоянием или с высокой степенью его риска непрерывно в течение нескольких дней снимается ЭКГ. Это спасает тысячи жизней во всем мире.

Е. П. Турчинина, кардиолог, врач высшей категории

При вегето-сосудистой дистонии

1 Засыпьте в термос 1 стакан укропного семени и 2 ст. ложки измельченного корня валерианы. Залейте 1 л кипятка, настаивайте сутки, после чего добавьте 2 ст. ложки меда. Принимайте по 2 ст. ложки за 30 минут до еды. Храните настой в холодильнике. Когда он закончится, приготовьте свежий.

2 Смешайте в пол-литровой бутылке по 100 мл настоек: пиона уклоняющегося, валерианы, пустырника, боярышника, 50 мл настойки эвкалипта и 25 мл настойки мяты перечной (продаются в аптеке), добавьте 10 бутончиков пряности гвоздики. Настаивайте 2 недели в темном месте, периодически встряхивая. Принимайте по 20-25 капель 3 раза в день за 20-25 минут до еды, разводя в небольшом количестве воды. Курс лечения — 1 месяц, затем сделайте перерыв на 2 недели и можно повторить.

3 Измельчите 5 головок чеснока и тщательно перемешайте с соком 5 лимонов и 1 стаканом меда. Настаивайте 7 дней и принимайте по 1 чайн. ложке натощак 3 раза в день в течение 2 месяцев.

4 Смешайте 1 стакан свежевыжатого сока репчатого лука с 1 стаканом меда и добавьте пропущенную через мясорубку кожуру от одного лимона. Принимайте смесь по 1 десертной ложке 3 раза в день до еды, пока не закончится. Храните в холодильнике в закрытой банке.

Шаг до инсульта?

Слышал, что нередко у больных, перенесших инфаркт, случается инсульт. Как избежать такого развития событий?

Андрей, Калужская обл.

Такой риск, увы, есть. Шанс заработать инсульт возникает в результате плохого кровоснабжения сосудов головного мозга. Нужно пройти УЗИ-сканирование сонных артерий. Если же исследование покажет, что опасное сужение (стеноз) у вас есть и он превышает 60-70%, пора пересматривать свой образ жизни и подходы к лечению гипертонии.

У больных со стенозом сонных артерий, перенесших инфаркт миокарда, показатели артериального давления должны быть более высокими, чем это принято при гипертонии: систолическое (верхнее) — не ниже 120 мм рт. ст. (чтобы не снижалось питание головного мозга) и не выше 150 мм рт. ст. (чтобы не перегружать больное сердце), а диастолическое (нижнее) — не выше 90 мм рт. ст. Другой важный показатель — частота пульса. Брадикардия ниже 60 ударов в минуту и тахикардия свыше 90 ударов в минуту у пациентов с риском инсульта опасны: при таком режиме работы больное сердце просто не успевает наполниться кровью. А значит, не в состоянии сделать полноценный выброс, необходимый для питания головного мозга. Такого развития событий допускать нельзя.

И. Н. Никифоров, ангионевролог, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Четыре верных способа избавиться от отёков

1 **Соблюдайте диету.** Обеспечьте организм белками и калием: ешьте яйца, сметану, творог, молоко, рыбу, сыр, абрикосы, апельсины, мандарины, рис, петрушку, дыню, арбуз, огурцы. Завтракайте 3 раза в неделю овсяной кашей, сваренной на воде и без сахара. Делайте разгрузочные дни: 400 г отварной рыбы или говядины за день с морковью или свеклой или 100 г риса с компотом из фруктов. Пейте воду с лимоном, соки из тыквы и капусты. Употребляйте не больше 2 л жидкости в день и не позже чем за 3 часа до сна.

2 **Делайте упражнения для ног.** Ходите на цыпочках. Сжимайте и разжимайте пальцы ног. Поднимайте ими с пола карандаши и теннисные шарики. Вращайте ступнями в обе стороны. Переминайтесь с ноги на ногу. Старайтесь чаще держать ноги вверх. Ляжте на спину, ноги поднимите под углом 90° и легко потрясите ими в воздухе 3 минуты. Повторите несколько раз, затем сделайте массаж — от кончиков пальцев до голени.

3 **Принимайте ванны с травами.** Смешайте 1 ст. ложку измельченных шишек можжевельника, по 2 ст. ложки перечной мяты, душицы, листьев лаванды. Заварите 3 стаканами кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Вылейте настой в ванну с теплой водой и опустите в нее ноги на 15 минут. Или добавьте в ванну 1 стакан морской соли и 10 минут походите в ней, слегка поднимая ступни. Ополосните ноги теплой водой и сделайте массаж.

P. S. Холодные компрессы, ванны, контрастный душ вредны при отеках.

4 **Пейте отвар петрушки.** Корень и зелень петрушки измельчите, залейте кипятком (в пропорции 1:2) и настаивайте 10 часов. Процедите, добавьте сок лимона и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в сутки до еды в течение 5 дней. Пить натощак нельзя! Из этого же настоя можно делать примочки на ноги. Или залейте 4 чайн. ложки семян аниса 1 стаканом кипятка, варите 7 минут, процедите и пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день после еды.

P. S. Эти отвары мочегонные и могут привести к потере калия. Поэтому, употребляя их, пейте настой из кураги: залейте ягоды кипятком, дайте настояться, а потом ешьте абрикосы.

Т. Н. Спиридонова, терапевт, врач высшей категории

Лекарство от природы

Настурция большая, или капуцин

Настой и сок из настурции расширяют сосуды и улучшают кровоснабжение сердечной мышцы.

* Сок используют при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей, пиелонефрите, острых и хронических, неспецифических уретритах. Назначают по 1 десертной ложке 3 раза в день.

* Свежий сок настурции по 1 ст. ложке 3 раза в день можно применять при хронических бронхитах.

* Отвар из травы принимают для лечения острых и хронических бронхитов, пневмонии, бронхиальной астмы и эмфиземы легких: 1 ст. ложку измельченной травы заливают стаканом кипятка, кипятят на водяной бане 20 минут, процеживают, охлаждают и доводят объем до исходного. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

* Настой листьев или цветков: 20 г сухого измельченного сырья настаивают в стакане горячей воды 30 минут, процеживают и принимают по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

* Сок растения пейте по 1 десертной ложке 3 раза в день при ишемической болезни сердца.

* Если слизистая во рту поражена грибком (молочница), рекомендуется полоскать его отваром цветов настурции (20 г на стакан воды) с медом (1 чайн. ложка меда на стакан отвара).

А. С. Сорокина, травница

Лечебная гимнастика *На каждый день*

Разомнём плечи

Специальные упражнения, разработанные доктором Игорем Борщенко. Они полезны людям, испытывающим боли в плечах.

СТОЯ

*** Маятник.** Одной рукой опирайтесь на край стула, вторая свободно свисает. Свободно качайте плечом вперед-назад, из стороны в сторону, движения подобны маятнику. Упражнение выполняйте в течение 1 минуты.

*** Замах рукой.** Правое плечо свободно свисает вниз. Раскачивайте свободно свисающее правое плечо за счет движения корпусом и в момент максимального раскачивания силой инерции забросьте кисть правой руки на левый плечевой сустав. Затем опустите плечо вниз. Повторите 3-10 раз.

*** Трем спину.** Одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. В руках зажаты концы полотенца, которое расположено на спине. Руки слегка согнуты в локтях. Попеременно сгибайте и разгибайте руки, как бы растирая спину полотенцем. В положениях крайних сгибаний или разгибаний рук делайте паузы и в течение 5-10 секунд удерживайте напряжение мышц и связок плечевых суставов. Выполните 10-12 движений вверх и вниз.

СТОЯ ИЛИ СИДЯ

*** Помогаем плечу.** Кисть левой руки положите на правый плечевой сустав так, чтобы 2-4 пальца кисти оказались на дельтовидной мышце ниже костного выступа плечевого сустава. Нажмите кистью на плечо, отводя его до прямого угла в сторону, и удерживайте это положение 20-30 секунд. Обхватите левой кистью правое плечо чуть выше локтевого сустава и потяните плечо вниз и влево.

*** Пожимаем плечом.** Кисть левой руки положите на надплечье правого плеча, 2-4 пальца на лопатке. Поднимите правое плечо и надплечье вверх, как бы пожимая плечом, а левой рукой сопротивляйтесь этому движению. Задержитесь в таком положении на 20-30 секунд. Теперь расслабьте правую руку, а левой кистью давите на надплечье вниз в течение 10-20 секунд, растягивая мышцы, которые перед этим напрягались. Повторите 1-3 раза.

*** Скользим по спине.** Заведите кисть больной руки назад и положите тыльной стороной на ягодицы. Упираясь в спину, медленно скользите рукой вверх по спине, стараясь это сделать максимально высоко. Задержитесь в верхней точке на 5-10 секунд. Повторите 3-5 раз.

Эвалар

Пустырник Форте Эвалар Почувствуйте разницу!

5 причин выбрать Пустырник Форте Эвалар:

1. Пустырник Форте Эвалар — это высокий седативный эффект и быстрое успокаивающее действие.
2. Повышенное содержание пустырника — 100 мг в сутки.
3. Уникальный состав: действие пустырника усилено «элементами спокойствия» — магнием и витамином B_6 (патент РФ 2361599).
4. Пустырник Форте Эвалар — №1 в России.
5. **Качество Эвалар:** гарантировано международным стандартом GMP.

Спрашивайте в аптеках! **www.evalar.ru**

«Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).

Заказывайте на сайте **apteka.ru** по цене от 101 руб.* с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

*Цена актуальна на 23.04.2015 г. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». ОГРН 1022200553760. БАД. Реклама.

GMP Гарантия качества

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

Подавился за столом

Бывает, начинаешь откашливаться, тебя хлопают по спине, но это не помогает. Есть другие способы?

Ольга, Сочи

Если в дыхательные пути попадает инородное тело, тут же возникают кашель и спазм голосовых связок. Это защитная функция организма, который стремится избавиться от лишнего. Чтобы помочь себе, упритесь руками в бедра, наклонитесь как можно ниже и продолжайте откашливаться, стараясь при этом вдыхать только носом. Вместе со струей воздуха во время кашля выскочит и инородное тело. Если нужна помощь другому человеку, встаньте позади пострадавшего, обхватите его руками ниже ребер, на уровне пупка. Сцепите руки в замок и сильно надавите снизу вверх, то есть под грудную клетку. При необходимости повторите этот прием еще несколько раз. Если подавился маленький ребенок, сядьте на корточки и положите его себе на колени лицом вниз. Несколько раз слегка ударьте ладонью между лопатками.

З. В. Печерникова, врач скорой помощи

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ПОПЕРХНУЛСЯ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ, НЕЛЬЗЯ ТЕРЯТЬ НИ МИНУТЫ. ПРИ ОСТАНОВКЕ ДЫХАНИЯ НА 4-5 МИНУТ ВОЗМОЖНЫ ПОВРЕЖДЕНИЯ МОЗГА.

На приёме у невролога

У моей бабушки болезнь или старость?

Бабушке 82 года, она стала очень забывчивой и рассеянной. Мы очень боимся, что у нее болезнь Альцгеймера. Как отличить ее от простой старческой забывчивости?

З. Карпухина, Курская обл.

Забывчивость сама по себе еще не говорит о том, что человеку угрожает болезнь Альцгеймера (слабоумие). Она может иметь самые разные причины.

Основными признаками болезни врачи считают стресс и душевное перенапряжение, депрессию, нарушение кровоснабжения мозга. Иногда болезнь может вызвать незамеченный микроинсульт. Когда действительно начинается болезнь, установить невозможно. Переход от обычной забывчивости к началу заболевания незаметен. Первые признаки проявляются в том, что больной не может сориентироваться в новой ситуации или на местности. Затем проблемы появляются в каждодневных вещах, например питании. Начинает подводить память. Часто человек не знает, как называются определенные предметы и где их искать. Позже появляется нарушение речи. Становится все труднее поддерживать нормальную беседу.

У женщин болезнь Альцгеймера бывает реже, чем у мужчин. Причина в женских гормонах — эстрогенах. Они тормозят образование и отложение белкового вещества в мозгу и тем самым защищают нервные клетки от гибели.

А. П. Соколова, невролог, врач высшей категории

■ ЧЕМ ДАЛЬШЕ В ЛЕС, ТЕМ ШАГ БЫСТРЕЕ И ИСТЕРИЧНЕЕ «АУ».

■ НЕТ ДУРАКА ХУЖЕ, ЧЕМ СТАРЫЙ ДУРАК. ЭТО ВАМ СКАЖЕТ ЛЮБОЙ ЮНЫЙ ИДИОТ.

От нервного тика

Измельчите и смешайте по 30 г сухих листьев мяты перечной, травы пустырника и по 20 г корня валерианы и шишек хмеля. Залейте 10 г смеси 1 стаканом кипятка, нагревайте на водяной бане 15 минут. Затем охладите, процедите, долейте кипяченой воды до первоначального объема и пейте по 1/2 стакана за 15-20 минут до еды 3 раза в день.

SOS!

Если силы на исходе

В этом случае организму нужна помощь.

Измените это, соблюдая такие правила в течение месяца.

* Один раз в день выбрасывайте что-то лишнее из сумки, шкафа или стола.
* Когда нервничаете, ходите на прогулку, а не жуйте.
* Три минуты в день благодарите, две — слушайте тишину, одну — глубоко дышите.
* Ложитесь спать до полуночи. Час сна в это время по качеству стоит двух.
* Пять минут в час отводите мелким делам, десять — отдыху, остальное — работе.

■ БЫТЬ БЛЕДНЫМ В КОНЦЕ ЛЕТА — БЛАГОРОДНО! СРАЗУ ВИДНО, ЧТО ВЫ БРОДИЛИ ТЕНИСТЫМИ АЛЛЕЯМИ, ПРЕДАВАЯСЬ ДУМАМ, А НЕ ГРЕЛИ ПУЗО НА СОЛНЫШКЕ, КАК ЖИЗНЕРАДОСТНЫЙ КРЕСТЬЯНИН.

■ НЕ ДЕЛАЙТЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ЖЕНЩИНЕ НА КОЛЕСЕ ОБОЗРЕНИЯ. ОНА ОТКАЖЕТСЯ, А КОЛЕСО ЕЩЕ ДОЛГО БУДЕТ ОПУСКАТЬСЯ. ВМЕСТЕ С ВАШЕЙ САМООЦЕНКОЙ.

На приёме у терапевта

В позвонках обнаружили гемангиомы

Мне 69 лет. Проходил магнитно-резонансную томографию грудного отдела позвоночника, в телах позвонков обнаружили гемангиомы. Болит весь грудной отдел: то жжение, то жар. Растирки не помогают. И можно ли их применять? Что у меня за болезнь?

И. Н. Владимиров, Алтайский край

Гемангиома — это доброкачественное образование из кровеносных сосудов, которое встречается в различных органах и тканях. Может быть врожденной и иногда исчезнуть самостоятельно. В позвоночнике гемангиомы чаще встречаются в грудном отделе. Обычно их выявляют случайно при обследовании по поводу других заболеваний позвоночника. Проявляться могут болями в спине.

В большинстве случаев гемангиомы не лечат. Надо постоянно наблюдаться у врача и периодически делать МРТ грудного отдела позвоночника. Если гемангиомы начнут увеличиваться в размерах, надо проконсультироваться с нейрохирургом для проведения операции. Область, где располагается гемангиома, нежелательно греть, растирать, массировать, использовать физиотерапию, так как все это может привести к увеличению размеров гемангиомы. Физические нагрузки тоже должны быть умеренными. Можно применять обезболивающие и противовоспалительные препараты («Мовалис», «Найз») и витамины группы В, например «Мильгамму».

С. Д. Игнатьева, терапевт, врач высшей категории

Бессонница — мука

У людей, долгое время лишенных сна, часто возникают расстройства, похожие на шизофрению.

Доказано, что никакой диетой, физкультурой, лекарствами недостаток сна не скомпенсировать. Спать нужно обязательно. Впервые экспериментировал на этом поприще французский суд, приговоривший к смерти китайца, убившего жену. Приговор гласил: лишить убийцу сна. К китайцу приставили по очереди сменявшихся стражников. Они будили убийцу. Через десять дней он молил, чтобы его умертвили. В научных целях людей таким мучениям не подвергали, хотя на добровольцах проверили, как себя чувствует человек, не спавший несколько суток. Выяснилось, что на пятые сутки у человека ухудшаются зрение и слух, могут начаться галлюцинации, нарушается координация движений, утрачивается способность к целенаправленной деятельности. За время эксперимента большинство подопытных не выдержали больше 8 дней, лишь трое заявили, что могли бы и дальше не спать, если им доплатят. Но эксперимент решили прекратить.

На каждый день

* При атеросклерозе мелко нарежьте луковицу и головку чеснока, добавьте 4 ст. ложки меда и перемешайте. Настаивайте 1 час и принимайте по 1 ст. ложке за полчаса до еды.
* Замучил остеохондроз и отложение солей? Снять боль помогают компрессы из измельченной полыни горькой и простокваши, смешанных поровну.
* От ожогов на больное место накладывайте измельченный и смешанный с медом стебель ревеня. После таких смазываний ожог быстро проходит и не оставляет следов.

Вместо теста — *Ситуация*

Нет ли у вас дистонии?

СОЛНЦЕ И ТЕПЛО НЕ РАДУЮТ? ПО УТРАМ НЕТ СИЛ ПОДНЯТЬСЯ С ПОСТЕЛИ? А НЕТ ЛИ У ВАС ДИСТОНИИ?

Что это за недуг?

Под контролем вегетативной нервной системы находятся температура тела, артериальное давление, частота сердечных сокращений и дыхания, вот почему от ее слаженной работы зависит то, насколько хорошо мы приспосабливаемся к меняющимся условиям внешней среды. Сбой в работе вегетативной нервной системы — это и есть дистония. Она может возникнуть после острого стресса или затянувшейся эмоциональной нагрузки. Но чаще всего дистония — это синдром, сопровождающий хронические заболевания внутренних органов, особенно щитовидной железы, сердца, желудка, легких, а также аллергию и травмы головного мозга.

Дистония может давать такие ощущения, что человеку кажется, будто он болен чем-то страшным и неизлечимым. На самом деле от дистонии еще никто не умирал. Но ее обязательно нужно лечить, иначе дистония может перейти в невроз, недаром ее второе название вегетативный невроз. От дистонии можно избавиться, главное — определить, откуда она взялась: посетите терапевта, эндокринолога, невролога, кардиолога и сдайте анализы. Если анализы в порядке, отправляйтесь к врачу-психотерапевту.

Симптомы дистонии

Симптомы дистонии, которые должны насторожить:

* общий дискомфорт;
* плохое настроение;
* повышенная раздражительность;
* разные фобии;
* бессонница ночью, трудное пробуждение утром;
* кажется, что не хватает воздуха;
* сильное сердцебиение;
* сердце может ныть или болеть так, что отнимается левая рука;
* организм реагирует на малейшие изменения погоды;
* головная боль, шум в ушах, легкое головокружение;
* ощущение, что болят... волосы;
* мурашки, ни с того ни с сего пробегающие по телу;
* постоянные скачки давления;
* пелена или мушки перед глазами, особенно по утрам;
* беспричинные боли в желудке;
* легкая тошнота, хотя вы не беременны;
* состояние, похожее на озноб, холодные пальцы рук, ног и кончик носа.

О. М. Нефедов, невролог, врач высшей категории

Знаете ли вы, что...

Слуховые галлюцинации бывают не только у людей с психическими расстройствами, но и у здоровых. От 5 до 15% людей слышат «голоса», причем большинство слышат несколько разных голосов. Более того: слуховые галлюцинации сопровождаются телесными ощущениями — жаром, покалыванием в руках и ногах. Еще одна неожиданность: считалось, что «голоса» звучат, когда человек находится в состоянии тревоги, депрессии и стресса. Недавно исследователи сообщили, что люди слышат «голоса» и когда переживают положительные эмоции.

ДЕГРАДАЦИЯ ЧЕЛОВЕКА НАЧИНАЕТСЯ В 40 ЛЕТ

Возрастные изменения происходят в основном с белым веществом. Наиболее богат этим веществом мозг людей в возрасте 30 лет. Деградация человека начинается в 40 лет. К 85 годам белого вещества в мозге человека столько же, сколько у 7 летнего ребенка.

При этом серое вещество — основа интеллекта, почти не страдает. А деградация белого вещества превращает пожилых людей в тугодумов. Время, необходимое для принятия решения, увеличивается. Но само решение становится более обдуманным и даже гениальным.

ЦВЕТ СТЕН ВЛИЯЕТ НА ПСИХИКУ И ЗДОРОВЬЕ

* Стены, окрашенные в красный или оранжевый цвет, вызывают стресс и раздражение кожи. Но яркий цвет заставляет быстрее мыслить.
* Если стены на кухне выкрасить в красный цвет, аппетит будет лучше. Но при этом может страдать пищеварительная система, а в будущем грозит ожирение.
* Лучшим цветом для спальни является голубой — он способствует долгому и глубокому сну.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Перелом шейки бедра

ЗНАЕТЕ, ЧТО САМОЕ СТРАШНОЕ ПРИ ПЕРЕЛОМЕ ШЕЙКИ БЕДРА? НАДЕЯТЬСЯ, ЧТО ВСЕ ПРОЙДЕТ САМО СОБОЙ. НО ОТЛЕЖАТЬСЯ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ. СПУСТЯ НЕДЕЛЮ-ДРУГУЮ ИЗ-ЗА НЕВЫНОСИМОЙ БОЛИ ПРИХОДИТСЯ ВЫЗЫВАТЬ СКОРУЮ ПОМОЩЬ.

Такой случай

Иван Семенович Ч., пенсионер со стажем, возвращался домой после дружеского застолья с давним приятелем Степаном Петровичем М. Шел по обочине дороги. За спиной он услышал звук приближающейся машины. Вдруг — толчок, и мужчина летит в сторону. Через час нашел его прохожий, помог добраться до дома. Вызвать скорую помощь Иван Семенович не разрешил — не любит он этих врачей. Боль терпел неделю, ходить не мог, хотя пытался. Жене пригрозил: «Попробуй только детям рассказать!..» Лежал, но становилось только хуже. Покоя не было ни днем ни ночью. Настрадавшись от души, Иван Семенович лишь через 10 дней разрешил жене вызвать врача на дом и оказался... в стационаре с диагнозом перелом шейки бедра и ноги. Лечение проходило тяжело. Сначала гипс, вытяжение, операция, полная неподвижность на 2 недели, борьба с пролежнями. С каждым может случиться такая беда, поэтому так важно знать симптомы перелома шейки бедра, чтобы как можно скорее попасть в хирургическое отделение, к грамотному врачу. Итак...

СИМПТОМЫ ПЕРЕЛОМА ШЕЙКИ БЕДРА ИЛИ ДРУГИХ ПЕРЕЛОМОВ В ЭТОЙ ОБЛАСТИ

*** Первый симптом** — это боль в паху. Она не резкая, поэтому больной часто не обращает на нее внимания. Но когда пытается двигаться, боль становится сильнее. Она также усиливается, если слегка поколачивать по пятке той ноги, которая предположительно сломана.

*** Второй симптом** — сломанная нога немного поворачивается кнаружи.

*** Третий симптом** — укорочение конечности на 2-4 см. Если обе ноги аккуратно выпрямить, то одна нога будет немного короче. Это происходит потому, что кость сломалась, и мышцы, сокращаясь, подтягивают ногу ближе к тазу.

Боль от задержки стула усиливает боль от перелома. Бороться с запором лучше начинать сразу — с первого часа, с первого дня после операции.

*** Четвертый симптом** — «прилипшая» пятка. Если попросить пострадавшего подержать выпрямленную ногу на весу, ему не удастся это сделать. Пятка все время будет скользить по поверхности кровати, хотя другие движения (сгибание, разгибание) возможны.

Существуют такие переломы, при которых больные могут ходить несколько дней и даже недель, но это бывает очень редко. При этом признаки перелома те же, но боль в паху незначительная, и человек может двигаться.

P. S. Знаете, что самое страшное при переломе шейки бедра? Надеяться, что все пройдет само собой. Чаще всего после неудачного падения от врачебной помощи отказываются пожилые люди. Но отлежаться не получается. Спустя неделю-другую из-за невыносимой боли приходится вызывать скорую помощь.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕЛОМЕ ШЕЙКИ БЕДРЕННОЙ КОСТИ

Не пытайтесь придавать ноге привычное положение. Первое, что необходимо сделать, — уложить пострадавшего на спину, зафиксировать ногу шиной, обязательно с захватом коленного и тазобедренного суставов, и только после этого доставить в медицинское учреждение.

ЛЕЧЕНИЕ: ПОМОЖЕТ ЭНДОПРОТЕЗ

Сращение костей при переломе наступает через 6-8 месяцев. Длительный постельный режим у пожилых приводит к развитию застойной пневмонии, пролежней, тромбоэмболии. Поэтому длительно обездвиживать больного в пожилом возрасте нельзя. При таких переломах шейки бедра самое правильное лечение — хирургическое вмешательство. Если операция противопоказана из-за тяжелого общего состояния или если больной до травмы не мог ходить, накладывают скелетное вытяжение. Цель этого метода — спасение жизни больного.

Во время операции врач делает эндопротезирование сустава. Это позволяет через 3-4 недели начать самостоятельно передвигаться, а если для закрепления эндопротеза в бедренной кости применен костный цемент, то через 3-4 суток.

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ПОСТРАДАВШИМ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

* Боль в паху и ноге не дает покоя, она бывает несильной, но приносит много дискомфорта, и, как следствие, с человеком становится трудно общаться.

* Другая проблема — это недержание мочи в течение первых дней. При правильном уходе и своевременном оказании помощи эта проблема быстро разрешается, если мочевой пузырь хорошо функционирует.

* Одна из важнейших проблем — пролежни. Они в основном возникают на крестце и на пятке больной ноги. Поэтому сразу же после того, как человек слег, с ними нужно бороться. Самый лучший способ — часто менять положение тела: поворачивать на здоровый бок и отрывать таз от постели. Это болезненно. Бывает так, что боль от самого перелома настолько сильна, что больной не замечает боль в области крестца, и пролежни замечают лишь при смене постельного белья. Из-за того, что крестец находится в соприкосновении с кроватью, а кожа увлажняется, для предупреждения ее опрелости обязательно нужно использовать подсушивающие мази или присыпки: тальк для тела, цинковую мазь. Очень важно часто менять белье, под крестцом — пеленки.

Если все протекает без осложнений, то с 5-го по 10-й дни больного можно усаживать в кровати. С 10-го или 15-го дня ему можно вставать около кровати.

* Массаж помогает справиться с застоем крови в поломанной ноге. Лучше всего делать легкие поглаживающие движения от стопы к телу. Сообразите, как сделать приспособление, которое поможет поднять таз от постели, дать отдых крестцу, если поворачиваться на бок невозможно.

* Все лежачие больные страдают атонией кишечника и, как следствие, запорами. С этой проблемой тяжело справиться, поскольку боль не позволяет двигаться и к тому же человек ест мало, и у него возникают запоры. Боль от задержки стула усиливает боль от перелома. Запор — очень большая проблема для тех, кто сломал шейку бедра. Бороться с ним лучше начинать сразу — с первого часа, с первого дня. Можно натощак выпивать по ложке подсолнечного масла, предложить больному кисломолочные продукты. Перистальтику кишечника можно стимулировать аптечными каплями.

* Длительное пребывание в лежачем положении приводит к еще одному серьезному осложнению — пневмонии, особенно у пожилых людей. Не допустить ее помогают занятия дыхательной гимнастикой.

* Если человек со временем сможет встать и ходить после перелома шейки бедра, то вывернутая стопа будет мешать это делать. Ногу надо фиксировать с помощью лонгеты или ботиночка, к каблуку которого прибита палка. Она препятствует повороту ноги на внешнюю сторону. Удобнее, конечно, лонгета — из нее ногу легко и доставать, и вкладывать. По возможности, первое время нога должна постоянно находиться в этой лонгете или ботинке. В лонгету или ботинок надо положить кусочек меха или поролона, чтобы не было пролежней.

* Проблемы с психикой. У некоторых пожилых людей после такого серьезного перелома развивается деменция, то есть старческое слабоумие. Боль, ограниченное пространство, невозможность двигаться как прежде обостряют чувство подавленности. Помощь в таких случаях одна: создание привычной, удобной обстановки, максимальное общение с таким больным.

Если все протекает без осложнений, то с 5-го по 10-й дни больного можно усаживать в кровати. С 10-го или 15-го дня ему можно вставать около кровати и стоять при помощи стула, ходунков или палочки. С 21-го дня нужно пробовать потихоньку передвигаться. Если боль сильная или к ней присоединяются какие-то осложнения, то эти сроки увеличиваются.

Если же сам больной заинтересован поскорее встать и ходить, сроки могут уменьшаться.

P. S. С возрастом кости становятся хрупкими и ломкими. Для их перелома достаточно самого легкого напряжения. Это состояние называется остеопорозом. Чтобы его не допустить, рекомендуется принимать препараты кальция. Их назначают и тем, кто перенес перелом костей. Такие препараты снижают потери костной массы. Подробнее о том, как не допустить образования пролежней и облегчить состояние лежачего больного, если они появились, читайте в одном из следующих номеров «Айболита».

Сам себе доктор

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК СО ВРЕМЕНЕМ СМОЖЕТ ВСТАТЬ И ХОДИТЬ ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМА ШЕЙКИ БЕДРА, ТО ВЫВЕРНУТАЯ СТОПА БУДЕТ МЕШАТЬ ЭТО ДЕЛАТЬ. НОГУ НАДО ФИКСИРОВАТЬ С ПОМОЩЬЮ ЛОНГЕТЫ ИЛИ БОТИНОЧКА, К КАБЛУКУ КОТОРОГО ПРИБИТА ПАЛКА. ОНА ПРЕПЯТСТВУЕТ ПОВОРОТУ НОГИ НА ВНЕШНЮЮ СТОРОНУ. УДОБНЕЕ, КОНЕЧНО, ЛОНГЕТА — ИЗ НЕЕ НОГУ ЛЕГКО И ДОСТАВАТЬ, И ВКЛАДЫВАТЬ.

Стихи наших читателей

О ЛЮБВИ ПЕРВОЙ

Ты пришла, напротив села,
Стало тихо и светло.
Ты пришла — и все запело,
Счастье в дом пустой вошло.
Ты — как первая награда,
Сердцу тайна, новость, боль...
Бога взгляд, и нежный ладан,
И бездумная любовь.
Ты и встреченная муза,
Тот таинственный удел,
И огонь, и моя стужа,
Видно Бог нам так велел.
Ты пришла, напротив села,
Стало тихо и светло.
Улыбнулась — все запело,
Счастье в дом теперь вошло.

Э. П. Эфендиев, Астрахань

ПРИЗНАНИЕ

Идет слегка ленивыми шагами...
Я посмотрела вслед ему опять.
Какой мужчина с грустными глазами,
С улыбкою, способной покорять!
Но полон взгляд тоски и огорченья,
И равнодушия густая пелена
Закрыла от меня, как наважденье,
Как голубое озеро без дна.
Ты к идеалу не устал стремиться
И сделал выбор. Все в твоих руках.
А жизнь твоя подобна гордой птице,
Парящей в белоснежных облаках.
Любовью, счастьем, радостью согрета,
Хочу судьбу твою я изменить
И, озаряя жизнь волшебным светом,
Хочу тебе необходимой быть.
Я заглянуть хочу в твое оконце,
Зови меня, а хочешь — не зови...
Хочу зажечь надолго солнце
Твоей чудесной и земной любви.

Л. И. Солонькова, Нальчик, КБР

Не навреди

СРАЩЕНИЕ КОСТЕЙ ПРИ ПЕРЕЛОМЕ НАСТУПАЕТ ЧЕРЕЗ 6-8 МЕСЯЦЕВ. ДЛИТЕЛЬНЫЙ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ У ПОЖИЛЫХ ПРИВОДИТ К РАЗВИТИЮ ЗАСТОЙНОЙ ПНЕВМОНИИ, ПРОЛЕЖНЕЙ, ТРОМБОЭМБОЛИИ. ПОЭТОМУ ДЛИТЕЛЬНО ОБЕЗДВИЖИВАТЬ БОЛЬНОГО В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ НЕЛЬЗЯ.

Ситуация

Застрял в глотке волосок...

Ощущение, будто в горле застрял и мешается волос, может быть, если на слизистой глотки действительно находится волос. Но это же ощущение может свидетельствовать о наличии заболевания.

НУЖНО ОБСЛЕДОВАТЬСЯ

Для удаления настоящего волоса может потребоваться несколько минут или визит к доктору. Если же имеется какое-то заболевание, чтобы устранить чувство мешающих в горле волос, необходимо будет провести тщательное обследование и пройти курс длительного лечения.

Незамеченный человеком волос может попасть в рот, а дальше быть проглоченным с питьем, пищей, слюной. После этого он может застрять в горле. Такое бывает, если в доме есть пушистые животные. Чтобы этого не случилось, если в доме есть животные, надо чаще проводить влажную уборку, чистить ковры, стирать постельное белье. Вычесывайте шерсть животного — это уменьшает ее выпадение и вероятность, что она попадет в рот или дыхательные пути человека.

Ощущение волоса в горле может сигнализировать о заболеваниях позвоночника, неврологических расстройствах и болезнях щитовидной железы.

КАК УДАЛИТЬ ВОЛОСОК

Волос изо рта легко достать даже пальцами, но удалить его из горла сложнее. Можно попробовать вымыть волос, прополоскав горло любым раствором. Подойдет даже обычная вода без добавок. Если ощущение волоса в горле не прошло, попытайтесь протолкнуть его дальше по пищевому ходу, выпив несколько стаканов воды или чая, съев кусок хлеба. Некоторым избавиться от волоса в горле помогает употребление слизистых продуктов, например кефира. К тому же они обволакивают стенки глотки, уменьшая раздражение.

Что делать, если в горле застрял небольшой щетинистый волосок? При осмотре горла обычно видно, как он торчит из слизистой оболочки, доставляя неприятные ощущения и причиняя резкую боль в том месте, где вошел в слизистую. В домашних условиях можно попробовать самому удалить волос при помощи пинцета. Но лучше эту процедуру доверить помощнику. После удаления прополощите горло содово-солевым раствором. Также для этого подойдут отвар ромашки и раствор фурацилина. Если достать волос не получается, он вообще не виден, но ощущается и продолжает беспокоить, рекомендуется обратиться к врачу. При помощи специальных инструментов он легко избавит от этой проблемы.

ВОЛОСА НЕТ, А ОЩУЩЕНИЕ ОСТАЕТСЯ

Человек может испытывать ложное ощущение, будто в горле застрял волосок. Ощущение инородного тела в горле, в том числе и волоса, бывает при хроническом фарингите, тонзиллите, ларингите, в начале острых инфекционных заболеваний глотки, до развития воспалительных реакций и болевого синдрома. Кроме жалобы на ощущение волос в горле, человека могут беспокоить першение, кашель, сухость глотки, осиплость голоса, общая слабость и утомляемость. Все вышеперечисленные болезни требуют консультации у лора и длительного лечения. Временное облегчение могут принести полоскание горла и теплое питье.

Ощущение волоса или инородного тела в горле может сигнализировать о более серьезных недугах, например, заболеваниях позвоночника, неврологических расстройствах. Также ощущение волоса в горле может быть при болезнях щитовидной железы. При подозрении на любой из этих недугов необходимо пройти обследование у эндокринолога. После УЗИ щитовидной железы и анализов крови на гормоны врач назначит курс лечения.

Неврозы глотки, алкогольные расстройства иногда сопровождаются ощущением, будто в полости рта, зева или глотки присутствует волосок или волосяной ком. Обычно больные пытаются избавиться от воображаемых волос в горле движениями языка и губ, и напрасно. Это состояние требует грамотного лечения у невролога или психиатра.

И. А. Меркулова, невролог, врач высшей категории

Цифры и факты о волосах

* Общее число волос на теле (кроме головы) — около 20000, они растут со скоростью 0,35-0,40 мм в сутки.
* У блондинов борода растет быстрее, чем у брюнетов.
* Один человеческий волос может выдержать вес до 3 кг.
* Волосы бровей, ресниц и подмышечные волосы живут 3-4 месяца, волосы на голове — 4-6 лет.
* За время средней жизни человека вырастает около 760 м волос.
* Человеческий волос толще мыльной пленки примерно в 5000 раз.

Лечимся кукурузными рыльцами

● **Для улучшения оттока желчи** 2 ст. ложки сухих кукурузных рылец варите в 1 стакане воды ровно 1 минуту после закипания. Настаивайте 20 минут, процедите и пейте по 1-3 ст. ложки 3 раза в день за 15 минут до еды.

● **От камней в желчном пузыре** смешайте в равных пропорциях кукурузные рыльца, зверобой, бессмертник и ягоды шиповника. Залейте 2 ст. ложки сбора 0,5 л воды, закипятите и варите на медленном огне 10 минут. Настаивайте до теплого состояния и пейте только теплым по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц.

● **При гепатите** как дополнение к основному лечению смешайте по 1 чайн. ложке кукурузных рылец и молотого листа подорожника, залейте 1 стаканом воды, варите 5 минут и настаивайте 2 часа. Принимайте по глотку 4 раза в день.

Пять советов

Как спастись от сахарного диабета

ЕСЛИ ЛЮБИТЕ ЧИПСЫ И ПОПКОРН, СЧЕТЧИК ЗАТИКАЕТ НЕ В ВАШУ ПОЛЬЗУ. НО ДИАБЕТУ МОЖНО ДАТЬ ОТПОР.

1 Физкультура. Да, обычная зарядочка по утрам и небольшая пробежечка в 2 раза снизят угрозу диабета. А если вы еще и раз в неделю играете в футбол, теннис или плаваете, диабет можно смело послать подальше...

2 Худейте! Для многих это недосягаемо. Однако, выполняя совет номер один, худеть вы будете автоматически.

3 Ешьте продукты с большим содержанием пищевых волокон. Это все фрукты, овощи и орехи. Японские диетологи рекомендуют включать в рацион рыбу.

4 Перестаньте есть чипсы, сухарики и тому подобный пищевой мусор, особенно под пиво и футбол. Питаться так — все равно что сказать диабету: «Добро пожаловать!» Не для вас телевизионные страшилки, скандалы в доме. Гнев и раздражение плюс вредная пища лишь увеличивают приближение диабетического финала.

5 Последний совет: бросьте курить! Как? Советов, как завязать с табаком, много, и повторять их бессмысленно. Каждый курильщик должен подобрать свой метод. Но суть одна — вы должны осознать, что надо отказаться от курения. И первый шаг — твердое желание бросить эту вредную привычку. Курящий на 80% больше имеет шансов заболеть диабетом, чем некурящий.

Если вы обнаружили у себя начальную стадию диабета, не отчаивайтесь. Немедленно меняйте свой образ жизни и начинайте принимать диабетические препараты. Какие именно — подскажет врач. Выполняйте простые советы, и вы сохраните свое здоровье на радость себе и своим близким. Я, старый диабетик, знаю, о чем пишу.

А. А. Сидоренко, Московская обл.

■ НУ НЕ ПРИЖИВАЕТСЯ У НАС АСФАЛЬТ НА ДОРОГАХ! ОТВЕРГАЕТ ЕГО ЗЕМЛЯ РОССИЙСКАЯ...

■ В ОДЕССЕ ВСЕ ПО-ПРЕЖНЕМУ: БЫЛ МИШКА ЯПОНЧИК, А ТЕПЕРЬ — МИШКА ГРУЗИНЧИК...

■ У ВОДЫ ЕСТЬ ЧЕТЫРЕ АГРЕГАТНЫХ СОСТОЯНИЯ: ЖИДКОЕ, ТВЕРДОЕ, ГАЗООБРАЗНОЕ И АРБУЗ.

Антибиотик из улья

Натуральным антибиотиком является всем известный прополис.

* Приготовьте средство из него заранее — оно может пригодиться в любой день. Натрите прополис на терке, 1 ст. ложку растворите в 100 г спирта, 3 дня настаивайте. Если хотите приготовить его быстро, то подержите в кастрюле с горячей водой. 15-20 капель прополисной настойки накапайте в рюмку сока и давайте ребенку 3 раза в день.
* Прополис можно жевать: по 1/2 чайн. ложки 3 раза в день. Пахнет прополис тополиными почками.
* Для полоскания горла 15-20 капель прополисной настойки накапайте в 1/2 стакана воды, а последний глоток выпейте.

Есть мнение, что... *Развеем сомнения*

Бороться с ожирением бесполезно?

ПОЛНЫЕ ЛЮДИ ИНОГДА ДАЖЕ НЕ ПЫТАЮТСЯ НАЧАТЬ ХУДЕТЬ, ПОТОМУ ЧТО УБЕЖДЕНЫ, ЧТО ЭТО БЕЗ ТОЛКУ.

*** От ожирения избавиться невозможно.** В течение 5 лет ученые наблюдали за группой почти в 3000 человек с тяжелым ожирением. Все испытуемые соблюдали прописанную диету и занимались лечебной физкультурой. Похудеть более чем на 30 кг удалось 2/3 участвовавших в эксперименте. Каждый пятый, прошедший «школу похудения», успешно поддерживает свой новый вес пять лет и более. Так что успешное похудение и поддержание веса возможны, причем без лекарств и хирургических операций.

*** Причиной ожирения является замедленный обмен веществ.** Конечно, у людей разный аппетит и обмен веществ. Однако по мере того, как тают лишние килограммы, обмен веществ постепенно перестраивается. Например, клетки учатся правильно реагировать на инсулин, и это уменьшает аппетит. Если вначале было сложно отказываться от сладкой и жирной пищи, то со временем организм привыкает, и срывы случаются реже. Обмен веществ меняется в лучшую сторону при регулярных физических нагрузках. Конечно, ссылаться на наследственность и обмен веществ удобно, но дело чаще всего в психологии.

*** Похудеть не могут только слабовольные и ленивые люди.** Это верно лишь отчасти. Ожирение из-за расхлябанности и безвольности, конечно, встречается, но чаще его сопровождают серьезные психологические проблемы: депрессия, повышенная тревожность. Поэтому при ожирении нужно не «брать себя в руки», а лечить у врача депрессию и тревогу. И тогда ограничения в еде станут переноситься легче.

*** Без тяжелых и регулярных физических нагрузок вес не сбросить.** Эндокринологи и диетологи доказали, что для похудения достаточно ежедневной получасовой прогулки пешком, отказа от пользования лифтом и уборки квартиры в течение 15-20 минут. Главное — регулярность.

*** Небольшая потеря веса при ожирении бессмысленна.** Даже небольшая потеря веса, незаметная для окружающих, положительно сказывается на самочувствии, особенно у людей с очень большим весом. Так что полным людям нужно худеть во что бы то ни стало. Просто для хорошего настроения и самочувствия.

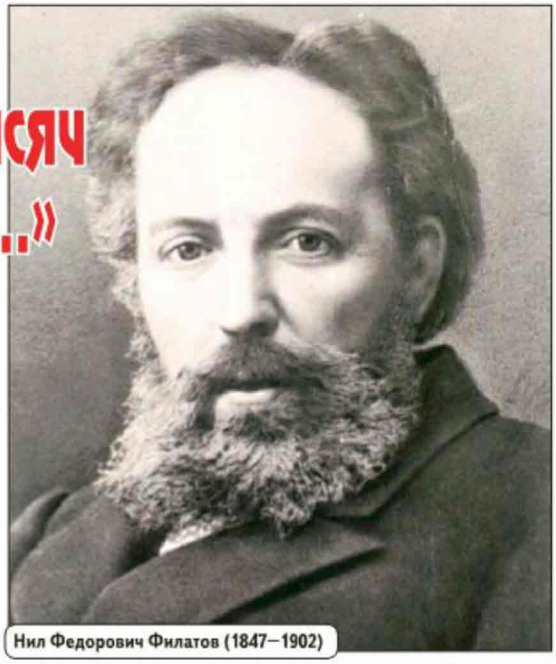
Ю. Ф. Соколова, диетолог

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

НИЛ ФЁДОРОВИЧ ФИЛАТОВ, российский педиатр:

«Я один на весь уезд. Это 58 тысяч человек, не считая жён и детей...»

Нил Филатов — гениальный педиатр дореволюционной России. Он впервые описал симптомы и причины скарлатинозной краснухи, инфекционного мононуклеоза (болезнь Филатова), кори и поражений сердца при скарлатине. Первым в России применил сыворотку от дифтерии. Это помогло в 6 раз сократить смертность детей до года.



Нил Федорович Филатов (1847–1902)

НЕМНОГО БИОГРАФИИ

Будущий педиатр принадлежал старинному дворянскому роду. Родился в 1847 году в селе Михайловка, Пензенской губернии. Начальное образование получил дома, а в 12 лет его отдали на воспитание в дворянский институт. Казарменная обстановка, малокультурные учителя и наказания розгами в этом заведении нравственно уродовали мальчиков. Но с Филатовым этого не случилось благодаря влиянию родителей и домашних педагогов. В 17 лет он поступил на медицинский факультет Московского университета, а после его окончания работал земским врачом в родной губернии. «Вообразите, — писал он позже, — я один на весь уезд! Это 58 тысяч человек, не считая жен и детей. А последние-то главным образом находятся на моих руках».

Профессор Филатов основал общество детских врачей, школу педиатров, спас жизни тысяч детей.

СЕЙЧАС БОЛЬНИЦА НОСИТ ЕГО ИМЯ

Несколько лет он изучал медицину в клиниках Вены, Праги, Гейдельберга. Вернувшись в Москву, взялся за первую в столице детскую больницу. Сейчас она носит его имя. Здесь была амбулатория и три отделения — инфекционное, для грудничков и для остальных детей, все 103 стационарных места стабильно заняты. К молодому и умному врачу тянулись отовсюду. Нил Федорович трудился в этой больнице 5 лет. Здание было очень старое, его периодически закрывали и ремонтировали. Но Филатов, работая в таких условиях, находил время и силы для науки. Так, за год он написал и защитил докторскую диссертацию о бронхите и возможности его перехода в острую катаральную пневмонию.

ДЕТЕЙ КАЛЕЧИЛИ МОРАЛЬНО И ФИЗИЧЕСКИ

Детские болезни мало интересовали медиков, хотя ребятишки тогда умирали часто. Анализируя ситуацию, главной причиной детской смертности ученый назвал острые инфекции и желудочно-кишечные заболевания. Вся беда была в плохих жилищных, санитарных условиях и безграмотности. Чтобы организм младенца мог сопротивляться инфекциям, Филатов рекомендовал кормить его грудным молоком как можно дольше. Он называл его вторым лекарством.

Но в бедных крестьянских семьях грудничков пичкали прокисшим молоком и жеваным черным хлебом, кормили от случая к случаю. Держали в душных избах, где помимо людей жила домашняя скотина. Зимой помещения не отапливались, малышей кутали в грязные тулупы. Когда ребенок не давал семейству спать, его в люльке трясли, пока не потеряет сознание. В дореволюционной России трепки и побои были нормой — ребятня дрожала от страха. Даже педагоги били учеников розгами. Детей калечили морально и физически, они становились угрюмыми и одичалыми.

ЕГО ОТКРЫТИЯ О КОРИ, ДИФТЕРИИ И СКАРЛАТИНЕ БЫЛИ ОЧЕНЬ СВОЕВРЕМЕННЫМИ

Ученый подробно описал, как проявляется и развивается корь, дифтерия и скарлатина — в те годы они сотнями уносили детские жизни. Другие врачи учились по работам Филатова определять болезни на самых ранних стадиях и вовремя предпринимать меры. Эти заметки стали настольными книгами педиатров на долгие годы. Его открытия были очень своевременными. Также он доказал, что «поцелуйная болезнь» (болезнь Филатова, или инфекционный мононуклеоз) — это инфекция, хотя ее часто путали с простудой из-за схожих симптомов (ломота в суставах, боль в горле и температура). Ученый выяснил, что, переболев однажды, человек становится носителем вируса на всю жизнь. Иногда в статьях он указывал домашние рецепты лечения, например: «При сухом кашле часто делают согревающий компресс вокруг груди. Я прибегаю к нему редко, заменяя слабыми, но большими горчичниками. Для маленьких детей беру 1 часть сухой горчицы на 5 частей пшеничной муки. Для детей постарше — 1 часть на 3 части. Горчичники делаю такой величины, чтобы закрывали всю грудь и спину. Кладу на 3-5 часов, не больше».

ДОКТОР НЕ СПАЛ СУТКАМИ У ПОСТЕЛИ БОЛЬНОГО

Нила Федоровича недаром назвали другом детей. Он не спал сутками, пока малышу не становилось лучше. К нему ехали со всей России, зачастую он и сам выезжал к больным в другие губернии. Филатов лечил детей Л. Н. Толстого. Приходя на осмотр, доктор часто приносил не только лекарства, но и продукты, игрушки. Однажды профессор взялся лечить тяжелобольного ребенка из бедной семьи. Чтобы выздороветь, мальчику нужно было есть мясо, но семья не могла себе этого позволить. Каждое утро Нил Федорович по пути к пациенту заходил в мясную лавку и покупал курицу. Своим ученикам он советовал, как вести себя перед осмотром: «Врач должен не напугать ребенка. Войдя в комнату, до поры до времени лучше не обращать на него внимания, пусть присмотрится к новому человеку. А самые неприятные процедуры нужно оставлять на конец обследования».

МНОГИМ ЛЮДЯМ НИЛ ФЕДОРОВИЧ ПОМОГАЛ ТАЙНО

Однажды доктор обратил внимание на вечно печального мужчину, который ходил везде с маленькой дочерью. Они ни о чем не просили, но чуткого врача взволновало их душевное состояние. Филатов незаметно проследил, где они живут. Оказалось, в грязном, сыром подвале. Жена этого бедняги умерла от чахотки, а малышка сильно заболела. Доктор пришел к ним сам — с лекарствами и гостинцами. Осмотрев девочку, ночь просидел у нее в ногах, пока не убедился, что болезнь отступила. Вскоре у маленькой семейки появилась хорошая комната и даже прислуга.

Нила Федоровича недаром назвали другом детей. Он не спал сутками, пока малышу не становилось лучше.

ОДНАЖДЫ В КЛИНИКУ ПРИЕХАЛ ЦАРЬ

Когда в моду вошли велосипеды, ученый подарил один сыновьям. Мечтал выучиться езде и сам, да только времени не находилось. Однажды клинику, где работал Филатов, решил посетить царь Александр III. Городское начальство, медицинский персонал, в том числе Филатов, Боткин и Снегирев, ждали с утра, но царь задерживался. Томясь от безделья в толпе важных господ, Нил Федорович заметил неподалеку своего сына на велосипеде. «Стой, Вова, дай-ка я сяду и попробую», — попросил великий педиатр. Виляя и разгоняясь все сильней, он прямым ходом понесся на березу и протаранил ее. Из носа хлынула кровь, и коллеги решили позвать хирурга. Однако царь был уже на подходе. «Звоните в Малый театр, вызовите гримера с красками». Медицинские светила заропотали: «Грим на открытую рану? Инфекция! Заражение крови!» Но педиатр настоял. Гример успел закончить работу до приезда царя. Пока Филатов рассказывал монарху о работе клиники, тот рассматривал его нос... Он был белым, как снег, и размером с баклажан.

ПОКАЗАЛ ВСЕМУ МИРУ, ЧТО ДИФТЕРИЯ ЛЕЧИТСЯ

В 1894 году юг поразила эпидемия дифтерии. Филатов похоронил двоих сыновей, умерших от этой болезни. К тому моменту во Франции изобрели от нее сыворотку, но применять никто не решался. И Нил Федорович отправился во Францию, привез лекарство в Россию и стал учить других врачей бороться с недугом. К нему приходили зрелые доктора. Его лекции были доступны по изложению, стали учебниками даже для европейских врачей. До этого в России существовали только медицинские переводы.

КАЖДЫЙ ДЕНЬ БЫЛ РАСПИСАН ПО МИНУТАМ

Подъем в 8 часов, затем кофе и прогулка. В 9 часов обход в больнице, а в лекционные дни профессор читал лекции и шел на работу в заразные бараки. После полудня завтракал и уезжал на консультации. В 17 часов обедал. Вечером, если не было заседаний, готовился к очередной лекции, писал статьи и книги. Нагрузки и переживания за маленьких пациентов подтачивали организм ученого. В 1895 году его стали мучить приступы грудной жабы, проявился атеросклероз, участились сердечные сбои. Отдыхать Нил Федорович себе по-прежнему не позволял. Продолжал трудиться и ездить на консультации в другие города. Однажды, вернувшись из очередной поездки, он почувствовал себя совсем плохо. На следующий день Филатов потерял сознание, парализовало левую половину тела. Причина — кровоизлияние в мозг. Через сутки нога и рука ожили, и профессор снова отправился на работу. Скончался Филатов от второго кровоизлияния в мозг. Одному Богу известно, сколько бы еще успел сделать 55-летний ученый, если бы не ушел из жизни так рано. Родные дети не пошли по его стопам, но четверо братьев связали жизнь с медициной. Владимир Петрович Филатов, его племянник, стал известным офтальмологом.

Эвалар

Подводит память?

Лекарство Гинкоум - это здравый ум и твердая память.

- В его составе — экстракт листьев легендарного дерева гинкго билоба.
- Гинкоум улучшает память, повышает внимание и умственную работоспособность, за счет улучшения мозгового кровообращения.
- Устраняет головную боль, головокружения и шум в ушах, в том числе при метеозависимости.
- Защищает от инсультов, снижая вязкость крови и препятствуя тромбообразованию.

Гинкоум — самое популярное лекарство[1] для улучшения мозгового кровообращения по самой выгодной цене среди аналогов.[2]

Гинкоум — фитотерапия от Эвалар!

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте apteka.ru по цене от 187 руб.[2] с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

[1]Среди препаратов гинкго билоба по данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам 2014 года. [2]По данным базы Альбус, на 24.06.15. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Кошмарики

И ОТЦА, И МАЛЕНЬКОГО СЫНА СПАС ГАЗОН

Квартира семьи Протасовых из Волгограда заполыхала среди ночи. Михаил проснулся от того, что у него горели ноги. Он всех разбудил, жена побежала звать соседей на помощь. Но как только она вышла, пожар отрезал путь к выходу. У мужчины не осталось выбора: или сгореть, или прыгать в окно. Михаил схватил четырехлетнего сынишку в охапку и выпрыгнул с ним из окна седьмого этажа. Наверное, даже ангелы на небесах растрогались, видя это. Падая, отец прижал малыша к груди и принял весь удар на себя. Они упали на газон — это их и спасло!

У Михаила раздроблены тазовые кости, много переломов, ушиб головы. После операции еще долго придется лечиться. У малыша перелом руки и сотрясение мозга, его тоже прооперировали. Мальчик все помнит и теперь боится огня. Квартира сгорела вся, но главное — все остались живы.

ИЗ-ЗА ГИПСА РЕБЁНОК ЛИШИЛСЯ РУКИ

11-летний Стасик из Пензы резвился с ребятами, неудачно упал, и рука хрустнула. Вызвали скорую, и та повезла ребенка в ближайшую больницу. Врачи наложили гипс. На следующий день температура поднялась под 40°С, ребенок стал плакать от боли, говорил, что давит ручку (она была отекшей). Мать вызвала скорую — врач возмутился, мол, по пустякам побеспокоили. Поставили обезболивающий укол и уехали. На следующий день другой врач осмотрел руку и сказал: «Гипс лежит отлично, попейте ибупрофенчик, и все!» Родители купили лекарство, но оно не помогло. И лишь на третий день доктора странно засуетились. Рука чернела, пошла гангрена. Жизнь малыша висела на волоске, и руку пришлось ампутировать. Идет следствие, врачи пытаются оправдаться.

Полезно знать

● Всем младенцам нравится слушать детские голоса. Даже шестимесячные ребятишки внимательно слушают голоса своих сверстников, улыбаются и начинают шевелить губами. А вот когда они слышат голоса взрослых, их лица остаются безучастными. Вероятно, люди интуитивно догадываются об этом, поэтому говорят с малышами детскими голосами. Возможно, это помогает ребятишкам научиться говорить.

● Вмешательство родителей в игры детей может не только испортить отношения, но и тормозит творческое развитие ребенка. Поэтому не мешайте своему чаду играть и не пытайтесь руководить им, советуют детские психологи.

● Сырная корка, которая в общем не приносит вреда, во время беременности может стать опасной для здоровья женщины и плода. Женские врачи Германии обнаружили в ней опасные бактерии — листерии. Попадая в организм беременной, они способны принести немало бед: привести к преждевременным родам и вызвать инфекции у новорожденных.

Установила режим питания, а порции сократила на треть

АЙБОЛИТ

Когда врач обнаружил у сына избыточный вес, я забила тревогу. Пришлось принимать экстренные меры, чтобы полнота не отразилась на здоровье ребенка. Установила четкий режим питания (оптимально — четырехразовый), а порции сократила на треть. Пришлось оздоровить рацион и для остальных членов семьи: отказались от жирного, жареного, большого количества мучного. Убрала с видных и доступных для ребенка мест сладости и запретные продукты, а в качестве перекуса предлагала свежие фрукты. Сын долго сопротивлялся новому режиму питания, но я не сдавалась, и в течение года вес ребенка пришел в норму.

И. Громушкина, Липецк

— А помнишь, мы тут раньше в прятки играли...

ПОЧЕМУ НИТКА, КОТОРОЙ СОЕДИНЕНЫ НОВЫЕ НОСКИ, ВСЕГДА ОКАЗЫВАЕТСЯ ПРОЧНЕЕ, ЧЕМ НИТКИ, ИЗ КОТОРЫХ СДЕЛАНЫ САМИ НОСКИ?

■ НА 17% НИЖЕ РИСК СМЕРТИ ОТ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У МУЖЧИН, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ, ЧЕМ У БЕЗДЕТНЫХ. А У ОТЦОВ ПЯТЕРЫХ И БОЛЕЕ ДЕТЕЙ ЭТОТ РИСК НИЖЕ НА 20%.

■ ПОЧТИ 20% ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 13-16 ЛЕТ ВО ФРАНЦИИ ЖИВУТ ТОЛЬКО С ПАПАМИ.

■ В РОССИИ 684067 СЕМЕЙ, СОСТОЯЩИХ ТОЛЬКО ИЗ ОТЦА С ДЕТЬМИ. ОДНАКО ПОНЯТИЯ «ОДИНОКИЙ ОТЕЦ» В ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВЕ НАШЕЙ СТРАНЫ НЕТ.

Будь начеку! *Прочти и передай другому*

Недетская болезнь инсульт

В последнее время инсульты у детей стали случаться все чаще. Причем в больницу с ним попадают или в младенческом возрасте, или когда ребенок становится школьником.

БУДТО ЗЕМЛЯ КАЧАЕТСЯ

Догадаться, что с ребенком случилось что-то неладное, трудно. Как и у взрослого, лицо вдруг становится асимметричным: щечка свисает на одну сторону, опускается один угол рта, речь становится бессвязной (каша во рту). Иногда в такой ситуации дети говорят, что «земля качается». Ребенку может казаться, что он стоит ровно, прямо, а на самом деле наклонен в одну сторону. Деткам младшего возраста сложнее описать свои ощущения, поэтому наблюдайте за его поведением. Возможны потеря контроля за работой мочевого пузыря или кишечника, сильная головная боль, судороги. Такими симптомами инсульт проявляет себя во всей красе.

ПОКА СКОРАЯ В ПУТИ, НЕ ТЕРЯЙТЕ НИ МИНУТЫ

* Уложите ребенка на высокие подушки, голова должна быть приподнята над уровнем тела примерно на 30°.
* Откройте форточку, чтобы в помещение поступал свежий воздух.
* Снимите стесняющую одежду, расстегните воротник рубашки, тугой ремень или пояс.
* Измерьте давление. Если оно повышено, опустите ноги больного в умеренно горячую воду.
* При первых признаках рвоты поверните голову ребенка на бок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути, подложите под нижнюю челюсть лоток. Попытайтесь как можно тщательнее очистить полость рта от рвотных масс.

Молодой мозг все еще развивается, поэтому чаще всего ребенка, который перенес кровоизлияние в мозг, можно научить снова двигаться и говорить.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

* Записывая ребенка в секции и кружки, важно оценивать физические возможности малыша. Хоккей, плавание, танцы требуют больших физических затрат. Без дополнительного медицинского исследования водить ребенка на такие занятия необдуманно. Справка от врача не должна быть формальностью.
* Ребенок каждый год должен проходить диспансеризацию. Благодаря ей можно выявить врожденные патологии, которые были пропущены. Особенно важны допплерография сосудов головного мозга, если ребенок часто жалуется на головные боли. Результаты исследования покажите неврологу.
* Чтобы ребенок рос здоровым и правильно развивался, ему требуются регулярные прогулки, полноценный сон, спокойная обстановка дома и в отношениях — это то, что под силу каждому родителю.

С. Д. Богучарская, педиатр, врач высшей категории

Педиатр на троне

Екатерина II о воспитании и сохранении здоровья малышей.

1 «Да будет одежда летом и зимою не слишком теплая, не тяжелая, не перевязанная, не гнетущая наипаче грудь. Летом же купаться, сколько сами пожелают, лишь бы пред сим не вспотели. В детях малые припадки озноба, либо жара, или боли в члене делаются к росту или иному какому естественному приращению, которые пройдут без лекаря и без врача и врачебства. Употребление же лекарства в тех случаях отнимет силы нужные».

2 Екатерина не признавала никаких перин или меховых одеял. Только закаливание, только свежий воздух! Норма — не более двух свечей на комнату, окна держать открытыми, температура не выше 19°С.

3 Ежедневно — холодная ванна. А чтобы уберечься от сквозняков, императрица изобретает несколько видов одежды для младенцев. Это ползунки, боди и их совмещение — комбинезон. Правда, сейчас у него застежка спереди и на кнопках, а тогда была сзади и на пуговках. Удобнее еще ничего не придумали.

Кое-что из наследия Екатерины не худо бы взять на вооружение и современным педиатрам, педагогам и родителям. Например, это мудрое наставление: «Выговоры детям чинить наедине, а хвалить, когда того достойны, при свидетелях».

Тысячелистник и творог избавили сына от боли

АЙБОЛИТ

Когда сыночку было 2,5 года, у него заболело ухо. Капала теплое камфорное масло, но это не помогло. Пошли к врачу, оказалось, что у Петеньки за ухом образовалось что-то вроде опухоли. Врач сделала обезболивающий укол и сразу направила в областную больницу. Но после двух бессонных ночей сын совсем обессилел, поэтому мы никуда не поехали. Дома я вспомнила, что у меня в сарае есть пучок высушенного тысячелистника, и решила попробовать полечить сына, как нас бабушка лечила в детстве. Вскипятила воду, сунула туда весь пучок, затем вынула его, немного остудила и закрепила платком возле опухоли. Через несколько минут сын перестал хныкать, заснул и проспал 3 часа. Я опять подогрела воду, этот же пучок травы опустила в нее и теплым приложила к уху. Сын проспал еще несколько часов. Утром повязку сняли — опухоль спала, краснота уменьшилась. Затем я подогрела несколько ложек творога, слегка отжала и сделала сыну компресс. Ночью повязку сняла, и малыш спал спокойно. На следующий день опухоли и красноты уже не было.

И. Н. Нестеренко, Нижегородская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у гинеколога

Как много у женщин разных проблем...

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЬНИЦ ОТВЕЧАЕТ АННА ЕГОРОВНА ПЕТРЕНКО, ГИНЕКОЛОГ, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ.

«ЗАЛЕЧИЛА» МЕСЯЧНЫЕ АНТИБИОТИКАМИ?

В течение недели я принимала антибиотик. Именно в это время должны были прийти месячные, но до сих пор нет, задержка уже пятый день. Может быть, это влияние препарата?

Марина, Московская обл.

Вполне возможно. Под воздействием антибиотика гормональный фон может колебаться, и, как следствие, сдвигаются сроки менструации. Но на всякий случай сделайте тест на беременность. Если он будет отрицательным, ждите месячных — цикл должен восстановиться.

РАК ВИДНО НА УЗИ?

Скажите, пожалуйста, виден ли на УЗИ рак шейки матки?

М. В. Коруб, Архангельская обл.

Рак можно определить, взяв кусочек ткани с измененного участка слизистой. Хороший УЗИ-специалист с большой вероятностью может предположить наличие рака, но все же необходимо проведение биопсии.

У МЕНЯ НАШЛИ МАСТОПАТИЮ

Поставили на учет. Уже четвертый месяц принимаю рекомендованный препарат, но улучшения нет. Постоянно щемит в груди. Вы могли бы что-то подсказать? И может ли на почве мастопатии возникнуть опухоль?

Евгения, Калужская обл.

Когда лечишь мастопатию, очень важно выяснить, какие причины ее вызывают. Если они не устранены, напряжение в груди может оставаться. К названному лечению советуем добавить хорошее успокаивающее в течение 10 дней перед месячными, поливитамины. По поводу второго вопроса. Есть разные виды мастопатии: одни не увеличивают риск развития рака, другие увеличивают в 1,5 раза, третьи — в 5 раз. Чтобы сказать, какой вид у вас, надо сделать биопсию, взяв на исследование маленький кусочек ткани. Поэтому не надо бояться, но тем не менее важно следить за своим здоровьем и при любом отклонении показаться врачу.

ЗАДЕРЖКА 3 ДНЯ. ЭТО БЕРЕМЕННОСТЬ?

У меня задержка на 3 дня. Я в панике! Сделала тест — вторая полоска слабо выражена. Потом как будто начались месячные, мазануло капельку. Я обрадовалась, но потом все прекратилось. На второй день опять немного мазануло — и опять ничего. Все это время делаю тесты, причем разных марок, и всегда одно и то же — вторая полоска видна процентов на 40...

Людмила, Барнаул

Это может быть беременностью или нарушением гормонального фона, если считаете, что беременность невозможна. Необходимо обратиться к гинекологу и провести тест на беременность по более точной методике и в условиях медучреждения.

ЗАБЕРЕМЕНЕЛА СО СПИРАЛЬЮ...

У меня стоит спираль, но я забеременела. Хочу родить ребенка. Что лучше: удалить спираль или оставить?

Алла, Ростовская обл.

Сейчас, когда вы ждете ребенка, убирать спираль не советуем. Во время беременности нежелательно никакое механическое воздействие в полости матки. Последствия могут быть непредсказуемые, можно навредить будущему ребенку. Обязательно регулярно наблюдайтесь у врача. Обычно доктора в таких случаях направляют женщину на УЗИ — важно убедиться, что спираль не мешает развитию плода, а также принимают меры для профилактики выкидыша. Возможно, спираль вытолкнется и сама.

РОДИНКА НА ШЕЙКЕ МАТКИ

При гинекологическом обследовании у меня на шейке матки обнаружилась родинка размером 2 мм. Это опасно? Может, лучше ее удалить?

Ирина, Тамбовская обл.

Если родинка (а точнее, миниката) не увеличивается в размерах, то ее, как правило, оставляют в покое. Если же наблюдается рост с угрозой перерождения в меланому — удаляют. Судьбу же вашей конкретной родинки решит врач-гинеколог — положитесь на его мнение.

ПРИНИМАТЬ ЛИ ГОРМОНЫ ВО ВРЕМЯ КЛИМАКСА?

Правда ли, что гормональные препараты продлевают молодость, если принимать их во время менопаузы?

И. Токарева, Самара

Климакс — естественный этап в жизни женщины, завершающий детородный возраст. Прекращение менструаций можно было бы встретить с радостью. Но не все женщины хорошо переносят гормональную перестройку. У многих начинаются приливы жара, изменения настроения, депрессия, растет масса тела. Гинеколог-эндокринолог может назначить гормонально-заместительную терапию, но не для того, чтобы продлить молодость. Гормоны назначаются по показаниям: если женщина жалуется на плохое самочувствие или у нее снижается плотность костной ткани. Самостоятельно принимать гормоны нельзя!

МОЖНО ЛИ ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ ПРИ ЗАГИБЕ МАТКИ?

На осмотре гинеколог сказала, что у меня загиб матки. Смогу ли я забеременеть?

Тамара, Липецк

Загиб матки — это вариант нормы, как, к примеру, разная форма ушей. У большинства она отклонена вперед в полости малого таза, а у вас назад. Это ваша физиологическая особенность. Не надо это воспринимать как патологию. На вашей возможности забеременеть это никак не скажется.

НЕ ГРОЗИТ ЛИ ГИСТЕРОСКОПИЯ БЕСПЛОДИЕМ?

На УЗИ диагностировали полип эндометрия. Врач рекомендовал гистероскопию. Не опасна ли она для нерожавших и не грозит ли бесплодием? Ведь по сути это чистка.

Надежда, Брянск

После окончания менструального цикла еще раз пройдите ультразвуковое исследование. И если наличие полипа подтвердится, лучше все же сделать выскабливание под контролем гистероскопии. В отличие от обычной чистки во время этой процедуры в полость матки вводится специальная видеокамера, позволяющая осмотреть внутреннюю поверхность матки и шейку матки, а затем точно и максимально эффективно удалить полип. Эта операция не лишает женщину шанса забеременеть. Врач был прав, рекомендовав вам эту процедуру. Ведь полип как раз и может помешать наступлению беременности и сделать невозможным вынашивание ребенка. К тому же иногда полип перерождается в злокачественную опухоль.

ПРИНЯЛА ТАБЛЕТКУ «ВИАГРЫ»...

Решила попробовать на себе, как «Виагра» действует на женщину. Приняла таблеточку — ничего необычного не ощутила, но потом появилась тревога: а вдруг это вредно? Скажите, сколько мужских гормонов содержится в «Виагре»? Не повлияет ли это на женский организм?

Оксана, Тамбовская обл.

«Виагра» не содержит никаких гормонов — ни мужских, ни женских. Побочные реакции у нее минимальные, так что ваши страхи напрасны. Вопрос в другом: чего вы вообще ждали от эксперимента? «Виагра» — препарат для мужчин, усиливающий эрекцию за счет стимуляции кровотока в кавернозных телах полового члена. В женском организме этого органа нет, поэтому и эффект от вашего эксперимента равен нулю.

ПОСЛЕ ХЛАМИДИОЗА

С какими последствиями сталкиваются пациенты, перенесшие хламидиоз?

О. Н. Громова, Архангельск

Могут повреждаться суставы с последующим развитием деформирующего артроза. Очень опасны рецидивы болезни. Жизнь зараженного эта инфекция омрачает прилично. К тому же во время приема препаратов от хламидий женщинам нельзя беременеть.

ВОЗМОЖНО ЛИ ЗАЧАТИЕ БЕЗ СПЕРМЫ?

Что произойдет, если во влагалище попадет прозрачная липкая жидкость, которая выделяется у мужчин при возбуждении (не сперма)? Может ли она стать причиной беременности?

Алена, Воронежская обл.

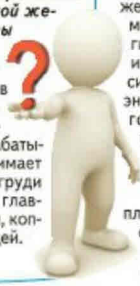
Может. Эта липкая жидкость, о которой идет речь, — не что иное, как мужская смазка. И хотя это не сперма, в ней в небольшом количестве могут содержаться сперматозоиды. А как известно, для беременности достаточно одного-единственного.

Какая пища полезна для груди?

АЙБОЛИТ

Недавно прочитала в Интернете, что употребление молока может спровоцировать рак молочной железы. Неужели это так? И какие продукты наиболее полезны для женской груди?

Анна, Орел



В Интернете много чего можно прочитать. Однако в мире нет ничего более полезного для здоровья, чем молоко, но если у вас нет к нему противопоказаний: аллергии или отсутствия ферментов, которые помогают перерабатывать молочные продукты. Если ваш организм воспринимает молоко — пейте на здоровье. А вообще для женской груди полезны все продукты, которые просит душа. Самое главное — в разумных пределах, не злоупотребляя жирным, копченым, слишком соленым. И побольше фруктов и овощей.

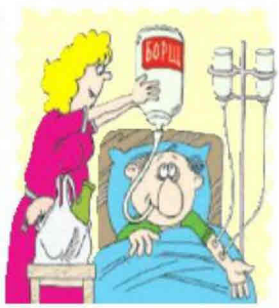
Для вас, мусью

Угрожающие здоровью симптомы

1 Смегма — густые выделения, которые скапливаются под крайней плотью. Обладают специфическим запахом. Основной причиной появления смегмы считают несоблюдение интимной гигиены. Исключить скопление налета помогает обрезание. Но не все идут на такой шаг, поскольку эта процедура — хирургическая операция, хотя и несложная.

2 Творожистоподобные скопления у мужчин могут сигнализировать о начинающейся молочнице. Зуд на головке и белый налет нередко возникают после полового акта. Иногда заражение молочницей происходит, если мужчина пользовался общими полотенцами. Проявления кандидоза у мужчин весьма яркие. Зараженный испытывает сильный зуд, жжение, на головке появляются отеки и сыпь красного цвета, творожистые выделения. Во время интимной близости мужчина испытывает дискомфорт. Если есть другие признаки, например высыпания, это может означать лишь одно: имеется инфекционный воспалительный процесс. Он может появиться из-за неразборчивости в половых контактах и при онкологических заболеваниях полового члена (в редких случаях).

3 Выделения могут быть сигналом сепсиса, герпеса, сифилиса, дерматита или псориаза. Сыпь при этом похожа на бляшки, пузырьки и пятна. Что делать в таком случае? Ни в коем случае не заниматься самолечением! Если уверены, что налет возник из-за недостаточного ухода за половым членом, нужно исправить это. В остальных случаях надо незамедлительно идти на прием к врачу.



У него что, на меня аллергия?

АЙБОЛИТ

Мой парень навещает меня раз в неделю, и каждый раз после ночи, проведенной со мной, жалуется на то, что на лице, шее, груди появляются краснота и прыщики. У него что, на меня аллергия? Или на секс?

Анжела, Екатеринбург

Скорее всего, это действительно аллергическая реакция. Но возникает она не на секс как таковой и не на вас лично. Аллергеном может выступать какое-то средство, которым вы пользуетесь: косметика, духи, гель для душа или шампунь, наконец, стиральный порошок, применяемый при стирке постельного белья. Попробуйте последовательно менять перечисленные средства, а ваш парень пусть проконсультируется с аллергологом.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Прошу помощи

МУЧАЕТ УЖАСНАЯ БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ

Мне 36 лет, инвалид III группы (мышечная дистрофия ног). Очень болит поясница: в покое поменьше, но при движении ощущения невыносимые. Если согнусь, не могу разогнуться. На дальние расстояния постоянно хожу с тростью, падаю на ноги, встаю сам, но разогнуть спину без посторонней помощи не могу. Таблетки и уколы помогают временно, дорогостоящее лечение не по карману. Есть ли народные средства от этого недуга? Буду рад любым советам мудрых людей! С нетерпением жду откликов на мое письмо. Заранее спасибо!

Р. Р. Хисамутдинов, Каменка, Пензенская обл.

С ДЕТСТВА БОЛЕЮ ЭПИЛЕПСИЕЙ

Мне 44 года, с детства болею эпилепсией. До 30 лет приступы были слабые, не мешали учиться и работать. Я вела активный образ жизни. Но после 30 лет все поменялось. Появились приступы с потерю памяти, приходилось часто увольняться из-за них, сейчас не работаю. Перестала общаться с мужчинами, замкнулась. Никто не может мне помочь. Во время приступа хожу по дому, что бывает потом — не помню. Прошу читателей, вылечившихся от эпилепсии или хотя бы научившихся жить с этой болезнью, написать о своем опыте. Поделитесь методами борьбы!

Е. Парфенова, Томск

ГОЛОВА КАК В КАСКЕ, ДОШЛО ДО ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

Люди добрые, помогите! Мне 29 лет. У меня большая проблема. Хочу хоть как-то улучшить свое состояние. В детстве были серьезные травмы головы. В подростковом возрасте началась вегетососудистая дистония, панические атаки. Дошло до психических расстройств... Пью нейролептики, антидепрессанты, транквилизаторы. Но больше всего сейчас меня беспокоит сужение сосудов: голова как в каске, постоянное напряжение. Все это из-за частых нервных стрессов. Врач выписывает лекарства, но они меня возбуждают. Да и если все это пить, выдержит ли печень? Из-за всего этого не могу работать, боюсь рожать, еще и сердце посадила. Прошу, помогите рецептом или советом! Может, у кого-то тоже были такие проблемы? Как хотя бы расширить сосуды и успокоить нервную систему? Что только не пробовала, но мне не подходят возбуждающие средства. Сил больше нет бороться! Моя последняя надежда только на вас, дорогие читатели, и на Бога! Люди добрые, помогите хоть тем, что знаете!

Алана, Башкортостан

У ПЛЕМЯННИКА ЛИМФАНГИОМА

Племяннику 12 лет. У него на плече обнаружили лимфангиому. Врачи говорят, что удалять опасно, так как близко проходит артерия. Что будет с этим новообразованием дальше — неизвестно. Никакого лечения не назначили, рекомендовали наблюдаться и ждать. Может, есть народные рецепты? Очень надеемся на помощь.

Татьяна, Саратовская обл.

ОПЕРИРОВАЛИ ЛЁГКОЕ, ЗАДЕЛИ НЕРВ

После операции на легком (диагностировали рак) у мамы появились сильные боли в руке. Чуть позже проявилась анемия. Врачи говорят, что во время операции был задет нерв. Маме 63 года. Пожалуйста, подскажите какое-нибудь народное средство или другие способы лечения!

Валентина Петровна, Омск

КАК ОСТАНОВИТЬ РОСТ МЕТАСТАЗОВ?

Очень прошу откликнуться тех, кто перенес операцию по удалению молочной железы! Диагноз — рак левой молочной железы. Восемь месяцев назад начался рецидив с метастазами в легкие (до 1 см). Перенесла 7 курсов химиотерапии. Поделитесь, пожалуйста, рецептами, если у вас есть опыт лечения такого заболевания. Как остановить рост метастазов? Буду рада любой душевной поддержке.

С. Н. Антипова, Тверская обл.

У МУЖА ПСОРИАЗ, ЗАМУЧИЛА ПЕРХОТЬ

У мужа уже много лет на голове псориаз. Постоянно много перхоти, шампуни и бальзамы не помогают. Он все время чешет эти пятна, чешуйки летят во все стороны. Одно средство начало помогать (с какой-то каменноугольной смолой). Но как только супруг сделал перерыв на неделю, ему стало еще хуже. Знакомая посоветовала съездить на Мертвое море. Однажды муж съездил, и, действительно, это помогло на несколько лет. Но ведь каждый год не наездишься! Пытался в сауне втирать в кожу головы соль Мертвого моря — не помогает. Есть ли лекарства от псориаза головы? Может, рецепты народной медицины? Кому удалось вылечить это? Помогите нам!

Варвара Михайловна, вопрос с сайта

ПИЯВКИ ИЗБАВЯТ ОТ МИОМЫ МАТКИ?

Мне 36 лет, обнаружили миому матки. Знакомая советует пройти курс гирудотерапии, хотя сама не лечилась. Уважаемые читательницы, кому-нибудь из вас или ваших знакомых помогли пиявки от женских болячек? Не верится, что у них настолько целебная слюна, что рассасывает все миомы и спайки. И еще подскажите, правда, что их ставят при таких проблемах вагинально? Как вы перенесли эти процедуры? Как долго их пришлось проходить? Пыталась читать отзывы в Интернете, но там не разберешь, где живые советы, а где реклама. Очень жду откликов, дорогие женщины! Всем заранее благодарна.

Светлана Николаевна, Тюмень

ОТЕЦ НЕ МОЖЕТ НИЧЕГО ЕСТЬ

Моему отцу 83 года, ничего не ест почти четвертую неделю. Говорит, что желудок не принимает пищу. Его сразу рвет, и во рту словно песок. Уже собрался умирать, хотя всегда был активным старичком. Еще совсем недавно сам бетонировал двор, занимался садом, а тут руки опустились. Не знаю, имеет ли это значение, но год назад он начал жаловаться, что многие сладкие продукты стали казаться кислыми. Может, это болезнь, не связанная с возрастом, и умирать ему рано? Пожалуйста, поделитесь советом! Может, кто-то такое пережил? Как вы поправились?

Александр, вопрос с сайта

ГРОЗИТ ЛИ МНЕ ИНСУЛЬТ?

Мне 47 лет. В последнее время стала дико болеть голова. Вроде ничего, кроме этого, не беспокоит. Прочитал, что иногда это может быть признаком приближающегося инсульта. С кем-нибудь это случалось? Прошу откликнуться тех, кто перенес инсульт. Беспокоили вас головные боли перед этим?

Иван Сергеевич, Астраханская обл.

БУДТО ПУЗЫРЬ ВОЗДУХА ПОДНИМАЕТСЯ К ГОРЛУ...

Мне 28 лет, с юности занимаюсь спортом. Недавно возникла проблема, которую сложно описать. Во время силовых нагрузок у меня иногда случаются приступы в области груди, будто происходит удар в солнечное сплетение и пузырь воздуха поднимается к горлу. При этом, бывает, не могу дышать несколько секунд. Очень неприятное ощущение! Когда рассказывал об этих симптомах, терапевт развел руками. Предложил сходить к кардиологу или гастроэнтерологу. А лучше всех обойти... Наверное, решил, что мне нечем заняться, выдумываю болезни себе. У кого-то из читателей такие приступы бывали? Помогите, пожалуйста! Что это может быть и к кому обращаться?

Николай, вопрос с сайта

Кто приютит?

Сколько раз хотела написать в «Айболит», но каждый раз передумывала, казалось, что сама справлюсь. На этот раз решилась. Живу на хуторе (50 км от Ставрополя), своего жилья нет. Мне и мужу по 45 лет, есть двое взрослых детей. Я повар с большим опытом, муж может работать хоть плотником, хоть пастухом. Может, у кого-нибудь из читателей есть домик с последующим выкупом по разумной цене? Скоро старость, а своего жилья нет. Спросите почему? Долгая история, всего не расскажешь. Детей вырастили хороших, они помогут с выплатой. Хочется держать хозяйство, заниматься огородом. Очень надеюсь на помощь и буду ждать писем и звонков!

М. В. Будаговская, ул. Октябрьская, 34, х. Нагорный, Грачевский р-н, Ставропольский край, тел. 8-918-784-46-62

***

Я уже на пенсии, но работаю. Живу на Севере, в квартире, и выехать отсюда нет возможности. Хочу перебраться в теплые края, ближе к морю, в небольшой домик в небольшом городе или поселке. Хотелось бы ухаживать за пожилым человеком, которому нужна помощь. Впоследствии могу выкупить домик. Люблю землю, выращивать цветы, заниматься огородом, могу вести хозяйство. О себе: художник, не пью, не курю, здоровая, нескандальная, с чувством юмора. Честность и порядочность гарантирую.

Нина, тел. 8-921-667-37-40

***

Мне 57 лет. Жила с гражданским мужем в сельской местности, но когда он умер, осталась без угла и прописки. Сейчас живу у родственников, но они и сами снимают квартиру. Не могу больше их стеснять, у них и так четверо детей. Может, найдется пожилой человек, нуждающийся в помощи, который приютит меня? Буду помогать во всем. Или, может, у кого-нибудь есть пустующий дом, куда могли бы пустить пожить на длительный срок? Смогу лишь оплачивать коммунальные услуги. Я сельская женщина без вредных привычек, люблю заниматься крестьянским хозяйством. Заранее благодарна!

А. К. Гусева (для Гали), ул. Степная, 47, кв. 7, Балаково, Саратовская обл., 413864

Отзовитесь!

Галина Сергеевна Чупаева, отзовитесь! Получила ваше письмо, приготовила посылку с верблюжьей колючкой, на столе лежал конверт с вашим адресом. Собралась идти на почту отправлять, а конверт исчез... Сильно ругалась с сыном за то, что выкинул его. Пришлите, пожалуйста, снова свой адрес, и сразу вышлю посылку. Болеть не будете, а будете жить долго! Вам помогут колючка и моя легкая рука!

Л. Якупова, ул. Курская, 59-127, Астрахань, 414004

***

Откликнулась на объявление о знакомстве Олега из Новосибирска («Айболит» №3 за 2015 г.). Но мое письмо вернулось из-за отсутствия адресата по указанному адресу. Очень прошу откликнуться Олега. Мой адрес и телефон в редакции.

Анастасия, Кемерово

***

Не могу найти Алексея Михайловича Бондарева и Игоря из в/ч 64571, а также Нелли Ивановну Федотову. Все эти люди врачи. Я уехала из Казахстана, и мы потерялись. Надеюсь, что через «Айболит» я смогу их найти.

Надежда Рузанова, ул. Ленина, 14, кв. 27, Североуральск, Свердловская обл., 624480

Словно Русалочка

Такая история

Печальная история 35-летней Оксаны Савченко из Оренбурга — словно сказка о Русалочке, каждый шаг которой приносил боль.

Женщина больна неизлечимым генетическим заболеванием — синдромом Ядассона-Левандовского (пахионихия). Кожа подошв поражена болезненными наростами. Каждый шаг вызывает страшную боль. Когда в 3 года ее повезли в Московский НИИ кожно-венерологических заболеваний, оказалось, что на весь СССР таких больных было три человека! Недуг был плохо изучен. Только через годы назначили конкретное лечение: таблетки, капельницы, мази. С тех пор примерно раз в 10 лет Оксане приходится ездить в Москву к врачам. Последний раз была там в 2003 году — как инвалиду ей выдали бесплатные билеты.

В 2014 году обратилась в Минздрав Оренбургской области с просьбой предоставить квоту на очередную поездку в столицу, но пришел отказ. Мол, на данный момент врачи оренбургского кожно-венерологического диспансера оказывают Оксане полноценную помощь. Какое же это лечение, если оно не помогает? Женщина обратилась в прокуратуру и даже в администрацию президента. Оксана в отчаянии: «С каждым годом мне становится только хуже! Скоро уже из дома не смогу выползти...» Оксана работает кондуктором в автобусе — весь маршрут сидя собирает плату за проезд. А по дому передвигается на коленях. Стоять на ногах она не может.

P. S. Просим откликнуться тех читателей «Айболита», кто столкнулся с такой болезнью. Как вы справляетесь с этим заболеванием, как живете с ним? Ваш опыт может стать бесценным для других больных.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Спешим помочь

ОВСЯНОЕ МОЛОЧКО ИСЦЕЛИТ ПОДЖЕЛУДОЧНУЮ

Для А. Ю. Степановой из Челябинска, автора письма «С юности страшно болит поджелудочная» («Айболит» №12 за 2015 г.).

Подскажу, как подлечить воспаленную поджелудочную с помощью овса. Промойте 100 г овса, залейте 1,5 л холодной воды и поставьте на огонь (желательно в эмалированной кастрюле). Как только закипит, убавьте огонь. Время приготовления — 1 час. Дайте постоять 40 минут, слейте жидкость в отдельную посуду, а овес пропустите через мясорубку, залейте слитой жидкостью и варите еще 20 минут. Можно обойтись без мясорубки — растолките овес прямо в кастрюле, не сливая отвар. Процедите кашицу через капрон. Получится жидкость белого цвета, похожая на молоко. Пейте лекарство по 100 г (детям — по 50 г) 3-4 раза в день перед едой. Храните овсяное молоко в холодильнике 2 дня, а на третий приготовьте свежее. Курс лечения — 5 месяцев.

В. Л. Ковалев, Орел

При болезнях сердца полезен кофе из желудей. Плоды слегка поджарьте до покрасnения, измельчите и заварите, как кофе.

ВЫПАДАЕТ МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ? ПОМОЖЕТ ГИМНАСТИКА

Для автора письма из Чебоксар «Мочевой пузырь выпадает во влагалище» («Айболит» №22 за 2014 г.).

Многие женщины встречаются с подобной проблемой. Моей тете победить эту болезнь помогли тренировки мышц тазового дна. Такие упражнения есть в статье «Что делать, если в жизни нет секса» («Айболит» №8 за 2015 г.).

Елена, ответ с сайта

УПЛОТНЕНИЕ ОТ УДАРА БЫСТРО РАССОСЁТСЯ

Для Игоря из Ставропольского края, автора письма «На месте удара под кожей нащупал комок» («Айболит» №13 за 2015 г.).

Несколько лет назад упала с лестницы и ударилась предплечьем о деревянный настил. Появился огромный синяк, который долго не рассасывался. Позже нащупала болезненное уплотнение. К врачам не обращалась, вылечилась сама. Смешала в равных пропорциях соки алоэ (покупала аптечный, но можно приготовить самостоятельно), репчатого лука и чистотела. Смачивала в смеси хлопчатобумажную салфетку и прикладывала на ночь в виде компресса на больное место. Утром этим же лекарством хорошо растирала ушиб. Так делала 10 ночей, затем неделя — перерыв и еще провела 10 процедур. В результате уплотнение без следа рассосалось. Буду рада, если мой рецепт кому-то поможет.

Т. Аксенова, Орел

Очень болели кисти. Сколько тарелок перебила — не сосчитать!

Для Людмилы Николаевны из Ульяновска, автора письма «От боли в руках ничего не могу делать» («Айболит» №14 за 2015 г.).

Несколько лет назад у меня была такая же ситуация — болели кисти. Сколько перебила тарелок — не пересчитать! Вылечилась отваром корней подсолнуха. Рецепт, который мне помог, проверен временем. В нашей семье не знают, что такое суставные боли, отложения солей, радикулит. Мое письмо с рецептом было опубликовано в «Айболите» 3,5 года назад. Напомню его для тех, кто не знает. Залейте 1 граненый стакан (без верха) дробленых корней подсолнуха 3 л воды и варите 5 минут с момента закипания. Выпейте отвар за 3 дня, то есть по 1 л в день. Эти же корни залейте 3 л воды и варите еще раз (теперь уже 10 минут). Выпейте по той же схеме. И, наконец, в последний раз те же корни варите в 3 л воды, но уже 15-20 минут. Жидкость слейте, корни выбросьте. То есть из 1 стакана корней получается 9 л лекарства. Корни между варкой храните в холодильнике, напиток тоже. Курс лечения — 2 месяца, для этого понадобится 7 стаканов корней. Затем сделайте перерыв на 2 недели и повторите курс. После пары курсов наступит значительное облегчение, исчезнут боли, в суставах появится гибкость, а организм очистится и обновится.

В. А. Кривошеева, Ростовская обл.

Судороги в ногах беспокоили несколько лет. Помогла диета и гимнастика

Для И. С. Сажневой из Самарской обл., автора письма «Немеют пальцы руки», ее по ночам мучают сильные судороги («Айболит» №13 за 2015 г.).

Я не врач, но из своего опыта знаю, что судороги бывают при дефиците магния, так что нужно его восполнять. Для этого чаще ешьте арбузы, арахис, морскую капусту, грецкие орехи, гречку и овсянку. А судороги можно снять разными способами.

1. Лягте на спину, ноги положите на ширине плеч, пальцы ног растопырьте, пятки вытяните вперед, а носки — на себя. Так лежите, пока судороги не пройдут. Обычно хватает 8-10 секунд.

2. Если судорогой свело ногу, встаньте на пятки — моментально отпустит.

3. Массируйте икру от пятки к колену.

4. Если судороги случаются часто, то пейте такой настой: залейте 1 ст. ложку промытой и измельченной луковой шелухи 1 стаканом кипяченой воды, настаивайте 1 час. Процедите и выпейте теплым на ночь. Принимайте снадобье ежедневно, пока судороги не пройдут.

5. Для профилактики по утрам делайте упражнения.

* Не вставая с постели, вытяните стопы от себя и вращайте ступнями влево-вправо в течение 30-40 секунд.

* Двигайте пальцами ног от себя и на себя в течение 30-40 секунд, после чего походите на пальцах и внешних сторонах стоп.

Все вышеперечисленное я испытал на себе, так как судороги меня беспокоили несколько лет.

Ю. Г. Губаев, РСО-Алания

■ ВАЛЕРЬЯНКА — ПРЕКРАСНОЕ УСПОКОИТЕЛЬНОЕ! ВСЕГО 5 КАПЕЛЬ НА 200 Г ВОДКИ — И НЕРВЫ КАК КАНАТЫ.

■ ЕСЛИ ВЫКУРИТЬ ЗА РАЗ ПАЧКУ СИГАРЕТ «ПЕТР I», МОЖНО ВСТРЕТИТЬСЯ С ЦАРЕМ ЛИЧНО.

Спасибо!

Рецепт из «Айболита» избавил от частых болей в сердце

«Айболит» — наше спасение! Спасибо всем читателям, которые делятся рецептами! Расскажу, что мне помогло. От болей в сердце избавил рецепт Т. Пинчуковой из Костромской области «Лимон и валерьянка от атеросклероза» («Айболит» №2 за 2015 г.). Согласно ему, нужно смешать 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложку настойки валерианы, 3 ст. ложки меда, 250 мл охлажденной кипяченой воды и настаивать в темном месте 5-6 дней при комнатной температуре. Автор принимала ежедневно по 30-40 капель за 30 минут до еды. Спустя месяц — перерыв на 2 недели и повторение курса. Но я немного изменила этот рецепт: смешала 1 пузырек валерьянки и сок 1 лимона. При приеме добавляла в воду (40 капель на 50 мл) и заедала медом. Так делала перед едой 3 раза в день. Спустя месяц сделала перерыв на 2 недели и повторила. Через 3 месяца такого лечения прекратились скачки давления, перестало болеть сердце. При приступах еще делала йодную сетку на стороне сердца, натирала всю левую сторону «Меновазином» (продается в аптеке), и сразу наступало облегчение.

Т. И. Сливенко, Саратов

Полосатый сезон

■ СУХИЕ И СВЕЖИЕ КОРКИ АРБУЗА ПРИНИМАЙТЕ КАК МОЧЕГОННОЕ СРЕДСТВО В ВИДЕ ОТВАРА (1:10) ПО 1/2 СТАКАНА 3-4 РАЗА В СУТКИ.

■ АРБУЗНЫЕ РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ (ОКОЛО 1,5 КГ МЯКОТИ АРБУЗА В ДЕНЬ) — ПРЕКРАСНЫЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС.

■ РАСТЕРТЫЕ В ПОРОШОК СЕМЕНА АРБУЗА УПОТРЕБЛЯЙТЕ КАК ПРОТИВОГЛИСТНОЕ СРЕДСТВО.

■ АРБУЗ ПРОТИВОПОКАЗАН ПРИ НАРУШЕНИИ ОТТОКА МОЧИ, ПОНОСЕ, КОЛИТАХ И КРУПНЫХ КАМНЯХ В ПОЧКАХ.

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

От геморроя — Сам себе доктор

Говорить стыдно, показать срамно

Для Рината из Ставропольского края, автора письма «Геморрой вскочил в 21 год» («Айболит» №15 за 2015 г.).

У МЕНЯ на печени обнаружили кисту. Врачи толком ничего не объяснили, лечения не назначили. Тогда решила воспользоваться рецептами из «Айболита». Читаю его с 2000 года, храню все номера. Узнав диагноз, сложила газеты около стола и начала листать.

Но мое письмо не об этом. Просматривая подшивки, обнаружила, что чаще всего читатели просят помощи в лечении экземы и геморроя. Хотя рецепты от этих болезней печатаются часто, но просьбы в «Айболит» не уменьшаются. Может, люди не все номера читают или рецепты не помогают?

Меня геморрой тоже не обошел стороной, поэтому хочу поделиться своим опытом лечения. Как только в заднем проходе обнаружила узлы, испугалась, все мысли сразу были только о плохом. При надавливании на шишку почувствовала, что она наполнена жидкостью. Догадалась, что у меня геморрой, о котором говорить стыдно и показать срамно. У моей мамы тоже была эта болячка. В те далекие 1960-е годы печи в домах топили углем. Помню, мама выгребала в ведро из печи перегоревший, но еще не остывший уголь, поливала водой, чем-нибудь накрывала и садилась... Сейчас печи не топят, поэтому приходится искать другие методы лечения. Достала свои книги по лекарственным травам и стала искать рецепты от геморроя. Что только не испробовала! Настой горца почечуйного (кстати, почечуй — старорусское название геморроя), настой коровяка, свечи с календулой, белладонной — все тщетно! Геморройные узлы не уменьшались, а увеличивались... Тогда пожаловалась мужу. Он в молодости болел геморроем и даже лежал в больнице. Там-то больные и подсказали ему, как быстро вылечиться от этой болячки. Ему помогли холодные ванны: нужно налить в таз очень холодной воды и сесть в него на 1-5 минут, чтобы задний проход был в воде. И так делать каждый день до полного рассасывания узлов. Но это лечение подходит только для мужчин! Женщине нельзя сидеть в холодной воде: можно застудить яичники и придатки. Я лечилась по-другому. После туалета подмывала задний проход очень холодной водой, вытирала насухо и смазывала мазью «Проктоседил» (для наружного геморроя). Для внутреннего есть «Проктоседил» ректальный: на тюбике есть носик (как у спринцовки), с помощью которого мазь легко вводится в прямую кишку. У меня был наружный геморрой. Благодаря такому лечению узлы стали быстро уменьшаться и легко сошли на нет. С тех пор прошло более 20 лет, и давно забыла, что такое геморрой. Попробуйте такое простое лечение — не пожалеете!

P. S. Конечно же нашла рецепты от кисты на печени. Воспользуюсь ими обязательно, но уж очень их мало. Если кто-то из читателей знает эффективное народное средство от моей болячки, напишите, пожалуйста, в «Айболит».

В. М. Брова, Ставропольский край

На приёме у диетолога

ПОПРАВИЛАСЬ НА СЕМЕЧКАХ?

На упаковке семечек прочитала, что в ней почти 1000 калорий! А я иногда грызу по пачке в день. Из-за них поправилась?

Светлана, Псков

Семечки подсолнечника обязательно должны быть в нашем рационе. Это отличная профилактика инфаркта и атеросклероза. С их помощью можно предотвратить некоторые кожные заболевания. Главное — семечек не должно быть много, потому что их энергетическая ценность очень высока: 60 г по калорийности равны 30 г подсолнечного масла. При этом организм готов полностью усвоить не больше 80 г семечек в сутки. Если боретесь с лишним весом, оставьте семечки на перекус или второй завтрак, но не больше горсти.

КАЛЬЦИЙ НЕ УСВАИВАЕТСЯ...

Чтобы не было остеопороза, доктор посоветовал мне есть больше молочных продуктов. Причем не с нулевой жирностью, как я привыкла, а нормальных. Мол, только из них организм усваивает кальций. Это действительно так?

Ирина Петровна, Рязанская обл.

Да, доктор прав. Многие люди с лишним весом сегодня переходят на обезжиренные молочные продукты либо вовсе с нулевой жирностью. Для сохранения стройности это, может, и правильно. Но доказано: кальций из молока без жира практически не усваивается. Поэтому, если вы съедите за день 0,5 кг обезжиренного творога, какая-то доля кальция, конечно, в организм попадет. Но проще съесть 100 г творога с нормальной жирностью — результат будет тот же. Кстати, это касается не только кальция. Например, многие едят яблоки, чтобы восполнить дефицит железа. Но оно гораздо лучше усваивается не из яблок и другой растительной пищи, а из мяса, потому что для этого тоже нужен жир. Понимаем, что совет есть яблоки со сметаной немного странный, но именно такое сочетание полезно.

И. С. Мусаева, диетолог, врач высшей категории

Сам себе доктор

● Для усиления секреции желудочного сока очистите от кожуры крупное зеленое яблоко и натрите на терке. Добавьте к кашице 300 г сырой измельченной тыквы, по 1 чайн. ложке сока лимона и меда. Перемешайте и съешьте на завтрак.

● При туберкулезе легких кастрюлю на 2/3 заполните смесью овса и ячменя, взятых в равных частях, или отдельно овсом или ячменем. Залейте почти доверху свежим непастеризованным молоком и добавьте слой смальца толщиной в палец. После чего закройте кастрюлю крышкой, поставьте в духовку и томите, периодически доливая молоко, пока не разварится овес (ячмень). Принимайте по 100 г смеси 3 раза в день.

● Вешенки хорошо помогают при различных воспалительных заболеваниях желудка и кишечника. А при гастрите поможет сок из свежих вешенок. 1 ст. ложку ароматного грибного сока выпивают 3 раза в день перед едой. Через 2 недели симптомы гастрита исчезают.

Бабушкины рецепты

ВИТАМИННЫЙ САЛАТ ОТ АРТРИТА

Вымойте под проточной водой 3-4 стебля сельдерея и тонко нарежьте. Очистите от кожуры и сердцевины два яблока и измельчите соломкой. Добавьте крупно натертый сыр и заправьте смесью яблочного уксуса с растительным маслом. Такой салат богат веществами, полезными для суставов. Если есть его регулярно, артриту будет поставлен надежный заслон.

ЕСЛИ ЗАМУЧИЛ ЗАПОР

При запорах знахари советуют пить воду, в которой долго варились сливы или овес. А рассол капусты в теплом виде, простоквашу и чай из сушеной вишни и сушеных яблок нужно пить 4-5 раз в день. В качестве слабительного принимают по 3 стакана огуречного рассола в день. Чтобы получить такой рассол, огурцы надо держать в соленой воде без специй и приправ (огурцы есть не надо).

Быстрая русская еда

Что могло бы стать в России народным фастфудом? Конечно, традиционная выпечка и закуски! Но все ли мы знаем об этой еде?

* Колобок — это печеный шар из пресного теста. В «Росписи царским кушаньям» 1610-1613 годов сообщали: к высокому столу подавали колоб, испеченный из муки, яиц и говяжьего сала.

* Настоящие русские блины — гречневые. Это сегодня все мы привыкли делать их из пшеничной муки, а раньше ее использовали нечасто.

* Пельмени проникли в Россию через Урал и Сибирь, через нынешний Краснодарский край, из Удмуртии и даже из Дагестана. Звались они поразному: ушки, шурубарки, пельняни.

* Ватрушка известна с незапамятных времен, когда люди научились делать тесто и творог. Гоголь любил покушать ватрушки. Причем писал «вотрушка», полагая, что слово связано с глаголом «втирать». Ученые считают, что она была когда-то «творушкой» — от «творога».

* Калачи на Руси древнее монгольского нашествия. Их могли начинять чем угодно вкусным.

■ВОЛЬТЕР ЕЖЕДНЕВНО ВЫПИВАЛ 30-50 ЧАШЕК КОФЕ.

■КОФЕ — ВТОРОЙ ПО ОБОРОТУ ТОВАР В МИРЕ. НА ПЕРВОМ МЕСТЕ НЕФТЬ.

■КОГДА БЕТХОВЕН ДЕЛАЛ СЕБЕ КОФЕ, ОН ЛИЧНО ОТСЧИТЫВАЛ 60 ЗЕРЕН В КАЖДУЮ ЧАШКУ.

■В XVIII ВЕКЕ В КОФЕ ДЛЯ ВКУСА ДОБАВЛЯЛИ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО.

Меню долгожителей

Исследования показали, что больше всего долгожителей в Абхазии. Оказывается, все дело в питании. Что же они едят?

Молоко жители Абхазии пьют в основном козье — кипяченое или кислое, часто с медом. Они очень любят сыры, не отказываются от мяса, хотя едят его гораздо меньше, чем другие народы Кавказа. Больше всего ценят мясо козы, баранину, говядину, курицу и индейку. Первые блюда абхазские долгожители почти не едят (1-2 раза в неделю), за исключением традиционного супа из фасоли и проса. Впрок не готовят — только для разового потребления. Утром и вечером принято сытно поесть. Регулярно едят мед с кислым молоком, варениками и пирогами. К сладостям относятся сдержанно, традиционно готовят чурчхелу (полезное лакомство из орехов и виноградного сока), любят халву, сладкие фрукты. Во время повседневной трапезы выпивают 2-3 стакана слабоалкогольного домашнего вина. Абхазская кухня немыслима без острых приправ. На столе всегда стоит острая аджика. Все блюда принято сдабривать пряностями — мятой, укропом, кинзой, петрушкой, базиликом, чабером. Поваренной соли употребляют мало, зато едят много орехов.

Еще долгожителями славится Сардиния (Италия). Местные старейшины считают, что за долгие годы жизни они обязаны простому укладу, душевному спокойствию и особому меню. Сардинцы едят мало мяса, много овощей и фруктов (особенно оливок и апельсинов, которые способствуют профилактике онкологии) и пьют очень темное виноградное вино с сыром.

Пригодится *Авторитеты дают советы*

Разыгрался волчий аппетит...

ПОВЫШЕННЫЙ АППЕТИТ НЕ ЗРЯ НАЗЫВАЮТ ВОЛЧЬИМ. ЭТОТ ХИЩНИК ЛЮБИТ ПОЕСТЬ И НЕ СЛИШКОМ РАЗБОРЧИВ В СВОИХ ВКУСОВЫХ ПРИСТРАСТИЯХ.

Самые чудодейственные диеты не помогают? Но с соблазном переедания можно справиться, лишь немного изменив свои привычки. Вполне достаточно ограничиться несколькими советами, наиболее удобными для вас. И еще: принимайте решение не на голодный желудок, а хорошо поев, когда организм спокоен и умиротворен.

Маленькие хитрости для тех, кто решил стать малоежкой

* Уменьшите порции в два раза, но не исключайте ничего из своего меню — еда должна быть вкусной, разнообразной и приносить радость.

* Никогда не ешьте стоя — вы съедите намного больше.

* Пусть еда на тарелке будет разнообразной по цвету и текстуре.

* Не отказывайтесь от завтрака — он «будит» обмен веществ и способствует сгоранию жиров.

* На ужин, который должен быть не позднее чем за 2 часа до сна, съешьте кусок постного мяса. Содержащиеся в нем аминокислоты во время сна активизируют гормоны, сжигающие жир.

* Не засиживайтесь за столом. Вопрос «сыт ли я?» задавайте себе только через 15 минут после еды.

* Прибавит чувства сытости 10-минутная прогулка после еды.

* Вы почувствуете сытость быстрее, если в течение одной минуты помассируете точку между верхней губой и носом.

* Исключите те калории, которые неосознанно набираете сидя с тарелкой у телевизора.

* Вы съедите меньше, если перед едой сделаете такое упражнение: встаньте перед открытым окном, ноги на ширине плеч, руки поднимите вверх и 10 раз глубоко вдохните полной грудью.

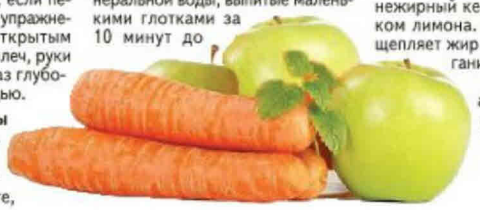
Отвлекающие маневры

* Отлично обманывают аппетит инжир и чернослив. Залейте 0,5 кг плодов 3 л воды, варите, пока жидкость не упарится до 2,5 л. Пейте по 1/2 стакана до еды вместе с фруктами.

* Прополощите рот мятным эликсиром или отваром мяты: пучок на 1 стакан воды. Это отвлечет от мыслей о еде.

* Несколько яблочных зернышек уменьшат аппетит. Перед тем как проглотить зернышки, тщательно разжуйте их.

* Стакан томатного сока или минеральной воды, выпитые маленькими глотками за 10 минут до еды, позволят насытиться половинной порцией.



* Каждый прием пищи должен сопровождаться небольшим количеством кислого сока — разбавленного лимонного, яблочного, клюквенного — или теплой водой, в которую добавлена 1 ст. ложка яблочного уксуса.

* Приготовьте на целый день салат: натрите на крупной терке полусырую свеклу, сырую морковь и яблоко и заправьте растительным маслом. Перед каждым приемом пищи съедайте 2 ложки салата.

* Перед сном выпейте свежий нежирный кефир или воду с соком лимона. Кислая среда расщепляет жир и омолаживает организм.

* На 2 часа усмирит аппетит 1/2 стакана отвара свежей петрушки.

С. Н. Сметанина, диетолог, врач I категории

Обедаем дома

РИСОВЫЙ СУП С КУРИНОЙ ПЕЧЁНКОЙ

200 г круглозерного риса, 150 г куриной печенки, 2 л куриного бульона, 2 ст. ложки сливочного масла, петрушка, тертый сыр.

Печенку порежьте мелкими кусочками. Доведите бульон до кипения, положите в него рис, накройте крышкой и варите на среднем огне, пока рис не станет мягким. В сковороде растопите масло и обжарьте на нем печенку (5 минут). Когда рис будет готов, переложите печенку с выделившимся соком в кастрюлю с рисом. Следом выложите петрушку, перемешайте и, не давая остыть, разлейте суп по тарелкам. Перед подачей посыпьте сыром.

ЗАПЕЧЁННЫЕ ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ

1 кг перца, 500 г мясного фарша, 3/4 стакана риса, 3 луковицы, 50 г сливочного масла, 3 помидора, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Срежьте у перца крышечки и удалите стержень с семенами. Для фарша мелко нарезанный лук спассеруйте на сливочном масле до золотистого цвета, затем добавьте промытый рис, нарезанные свежие помидоры, немного воды и варите под крышкой 10-15 минут. Отдельно обжарьте мясной фарш, смешайте с овощами и рисом, посолите и поперчите по вкусу. Наполните фаршем перцы, накройте каждый крышечкой, плотно уложите их в форму, залейте бульоном (можно водой) и отправьте в духовку на 30-40 минут.

БАТОН С СЫРОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

1 батон, по 100 г тертого сыра и сливочного масла, 3 зубчика чеснока, зелень по вкусу.

Сыр смешайте с чесноком, пропущенным через пресс, добавьте размягченное масло и мелко порезанную зелень, все перемешайте. В батоне сделайте надрезы наискосок (прорезая не до конца) и заполните их сырной начинкой. Заверните батон в фольгу, поставьте в разогретую до 200 °С духовку на 20 минут. Фольгу приоткройте и оставьте еще на 5 минут, чтобы батон слегка подрумянился.

Рыбный день — четверг

СУДАК В СМЕТАНЕ С ЛУКОМ

2 небольших судака, соль, молотый черный перец, 1 ст. ложка растительного масла, 1 стакан сметаны, 2 средних луковицы.

Рыбу выпотрошите, промойте, натрите солью и перцем внутри и снаружи. В круглую форму для запекания влейте растительное масло, выложите рыбу и залейте сметаной. Запекайте в духовке 15-20 минут. Достаньте форму, засыпьте рыбу порезанным луком и запекайте еще 15-20 минут.

РЫБКА С ЛИМОНОМ

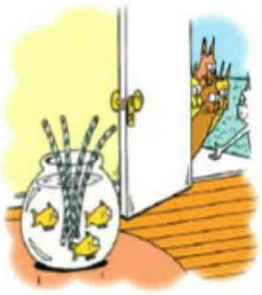
2 средние рыбки, 1 лимон, 4 лавровых листа, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка паприки, соль.

Рыбу очистите, натрите солью. Лимон разрежьте пополам. Из одной половины выжмите сок для подачи блюда, вторую нарежьте кружками. Положите в каждую рыбу по 2-3 кружка лимона и по 2 лавровых листа, выложите в жаропрочную форму, смазанную маслом. Смешайте растительное масло с паприкой и полейте смесью рыбу. Запекайте 20-30 минут. Перед подачей полейте соком лимона.

ЛЮЛЯ НА УГЛЯХ

1,5 кг щуки, 1 яйцо, по 1/2 стакана панировочных сухарей и молока, 1 ст. ложка сметаны (25%), черный молотый перец и соль по вкусу.

Рыбу очистите, чтобы осталось только филе, и пропустите через мясорубку. Сухари залейте молоком. В фарш добавьте сметану, яйцо, сухари. Перемешайте, поперчите, посолите и уберите на холод на 40 минут. Шампуры смочите водой, облепите фаршем, создавая колбаску. Готовьте на углях 10-15 минут.



Аппетитно! Для тех, кто любит посытнее

Готовим птицу

УТКА С ГРИБАМИ

1 утка, 0,5 кг свежих грибов, 1 луковица, 2-3 помидора или 1 ст. ложка томатного пюре, 2 ст. ложки жира, 1 ст. ложка муки, перец, соль.

Утку нарежьте на порционные куски, залейте холодной водой, доведите до кипения, посолите и варите до полуготовности. Приготовьте соус: спассеруйте на жире мелко нарезанный лук, муку, очищенные и нарезанные помидоры или томатное пюре, разведите бульоном, в котором варилась утка. Залейте соусом мясо, добавьте нарезанные полосками грибы, посолите и тушите на слабом огне до готовности. При подаче на стол посыпьте молотым черным перцем.

Горькие огурцы опустите на некоторое время в молоко, добавив немного сахара, — горечь уйдет.

ЖГУЧАЯ КУРИЦА С ПОМИДОРАМИ

700 г курицы, 5-7 зубчиков чеснока, пучок зелени, 2-3 болгарских перца, 5-6 помидоров, 2 луковицы, 1/2 маленького стручка красного острого перца или молотый красный и черный перцы, соль, растительное масло.

Курицу помойте, обсушите салфеткой. Чеснок пропустите через пресс, оставив 1 зубчик. Зелень помойте и нарубите, смешайте с чесноком, растительным маслом. Добавьте измельченный красный перец (или молотый красный перец), черный молотый перец, соль. Не переборщите с перцем, класть его нужно, руководствуясь только своим вкусом. Затем все смешайте и натрите куски курицы со всех сторон. Дайте им полежать и промариноваться. После этого разогрейте в сковороде растительное масло и обжаривайте курицу в течение 5 минут, затем выньте. Болгарские перцы, очищенные от семян, нарежьте маленькими кубиками. Добавьте нарезанные мелкими кубиками помидоры и измельченный лук, соль, при необходимости добавьте немного воды и потушите овощи до полуготовности. Уложите курицу, по желанию еще поперчите, закройте сковородку крышкой и тушите до готовности курицы. В конце положите измельченный зубчик чеснока.

ИНДЕЙКА, ТУШЕННАЯ В СЛИВКАХ С ЧЕСНОКОМ

700 г филе бедра индейки, 300 г шампиньонов, 1 луковица, 150 мл куриного бульона или воды, 150 мл жирных сливок, 2 зубчика чеснока, соль и перец по вкусу.

Мясо нарежьте на небольшие кусочки. Лук мелко порубите, шампиньоны нарежьте на крупные кусочки. Разделите мясо на 3 части и обжарьте на растительном масле на сильном огне в сотейнике, выложите на тарелку. По отдельности спассеруйте лук и грибы до золотистого цвета. Верните в сотейник мясо, влейте бульон или воду, доведите до кипения. Посолите по вкусу, накройте крышкой и тушите на маленьком огне до мягкости мяса. Влейте в сотейник сливки, добавьте мелко нарубленный чеснок, подержите на плите еще 5 минут и снимите. Подавайте с отварным рисом.

ЖАРКОЕ ИЗ ГУСЯ ПО-ДОМАШНЕМУ

1 тушка гуся, 3 головки лука, 5-6 картофелин, масло для жарки, лавровый лист и перец горошком.

Тушку гуся разрубите на куски, обжарьте, переложите в кастрюлю или глиняные горшочки. Добавьте крупно нарезанный картофель и жареный лук. Посолите и тушите 30-40 минут. Добавьте лавровый лист, перец горошком и доведите до готовности.

В доме малыш

БУЛОЧКИ С ТЫКВОЙ

1,5 стакана тертой тыквы, по 1/2 стакана муки и молока, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка сухих дрожжей, соль по вкусу.

В подогретое молоко положите дрожжи, сахар, засыпьте муку и тыкву. Тщательно перемешайте массу и взбивайте 15-20 минут. Тесто оставьте на 2 часа для брожения, после чего разделите на кусочки и сформируйте булочки. На сухом противне дайте им постоять 20 минут, затем выпекайте в горячей духовке 20-25 минут при температуре 200°С.

СВЕКОЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ

400 г свеклы, 2 яйца, 100 мл молока, 4 ст. ложки муки, 1 чайн. ложка разрыхлителя, соль, растительное масло для жарки.

Отварите свеклу и натрите на крупной терке. Молоко взбейте с яйцами. Муку соедините с разрыхлителем. Все ингредиенты перемешайте, посолите по вкусу. Выпекайте оладьи на небольшом огне, выкладывая ложкой тесто на раскаленную сковороду с маслом.

Не выбрасывайте мятые фрукты!

ПОЛОЖИТЕ МЯТЫЕ ФРУКТЫ В СИТО И ПОМОЙТЕ. УДАЛИТЕ КОСТОЧКИ, ЕСЛИ ОНИ ЕСТЬ, И ВЗБЕЙТЕ В БЛЕНДЕРЕ С ДОБАВЛЕНИЕМ САХАРА ИЛИ МЕДА. ПОЛЕЗНЫЙ И СЫТНЫЙ ГУСТОЙ ФРУКТОВЫЙ НАПИТОК ГОТОВ!

Цукаты из дыни

На десерт

1 дыня, 750 г сахара, 0,5 л воды, 5 ст. ложек лимонного сока, сахар для посыпки.

Дыню разрежьте на две части, удалите семена, порежьте ломтиками, сняв кожуру. Каждый ломтик нарежьте брусочками толщиной 1 см. Порезанную дыню опустите в кипящую воду, добавьте 3 ст. ложки лимонного сока и варите 5 минут. Откиньте дыню на дуршлаг и дайте стечь жидкости. Сварите сироп из воды и сахара, опустите дыню в сироп и варите 15 минут. Оставьте ее в сиропе на 8 часов. Затем сироп с дыней вновь поставьте на огонь, варите 15 минут, выключите огонь и опять дайте настояться 8 часов. В третий раз в сироп добавьте 2 ст. ложки лимонного сока и варите дыню в сиропе 15 минут. Слейте сироп, кусочки разложите на противне, поставьте его в выключенную духовку, приоткрыв немного дверь. Оставьте дыню в таком положении на неделю. Когда немного подсохнет, посыпьте сахаром. После того как цукаты полностью высохнут (на это потребуется несколько дней), переложите их в стеклянную посуду.

Не наступай на эти грабли!

1 Частая ошибка женщин в семейных отношениях — они слишком много говорят. Причем разговоры эти занудные и нравоучительные — в машине, во время обеда и даже перед сном. Неудивительно, что мужчине рано или поздно это надоедает.

2 Если женщина — лидер в семье, к ней пропадает сексуальное влечение, потому что в голове мужчины слова «мама» и «секс» — две разные вещи. «Мама» — для любви, а для секса нужно искать другую женщину. Жена должна уметь совместить в себе любовницу и маму, чтобы в результате получилась спокойная, гармоничная, гибкая женщина.

3 Многие молодые люди, создавая семью, не понимают, что такое семейное счастье. Да, мамы и папы хвалили их за хорошие отметки и поведение — это было комфортно, спокойно. И вот встречается другой человек, который говорит: «Я счастье!» Молодые начинают жить вместе. Проходит несколько лет, а счастья так и не чувствуется. Конечно, дать понимание счастья — это задача родителей, но если родители это упустили, придется самостоятельно воспитывать в себе чувство спокойной семейной радости, научиться чувствовать себя счастливым.

4 Все девочки с детства очень ласковы и не стесняются проявлять ласку. Если бы и взрослые женщины вели себя ласково все время, у мужчин не было бы никаких шансов оставить семью. К сожалению, с возрастом девочки теряют это качество, виной тому — тревожность, неприятный опыт предыдущих отношений. От этого опыта и неприятных воспоминаний нужно избавляться, заставить себя снова поверить в то, что в ответ на ласку вы получите только любовь и ласку.

5 Проблемы в семье возникают, когда мужчина строит планы в одиночестве и не обсуждает их с женщиной. Он считает, если живет с женщиной, приходит домой и ест суп, значит, ее любит. Но женщине этого недостаточно. С женщинами нужно разговаривать. Многие мужчины должны учиться этому.

6 Женщины перед выходом на улицу могут часами стоять у зеркала, желая выглядеть лучше для незнакомых людей, но не находят времени, чтобы хорошо выглядеть дома и быть красивой прежде всего для своего мужчины.

Для двоих

■ ВЕРНОСТЬ ДРУГ ДРУГУ БУДУТ СОБЛЮДАТЬ ТЕ ПАРЫ, КОТОРЫЕ ПОЗНАКОМИЛИСЬ ПРИ ПОМОЩИ ДРУЗЕЙ И ПОЖЕНИЛИСЬ НЕ ПОЗЖЕ ЧЕМ ЧЕРЕЗ 3,5 ГОДА ПОСЛЕ НАЧАЛА ОТНОШЕНИЙ.

■ ЛУЧШИЙ ВОЗРАСТ МУЖЧИНЫ ДЛЯ ЗАКЛЮЧЕНИЯ БРАКА — 31 ГОД.

■ ИДЕАЛЬНАЯ РАЗНИЦА В ВОЗРАСТЕ ДЛЯ СТАБИЛЬНОГО БРАКА — 2 ГОДА И 3 МЕСЯЦА. ЖЕНИХ ДОЛЖЕН БЫТЬ СТАРШЕ НЕВЕСТЫ.

ЛАПША из писем читателей

С появлением четвертого сыночка мой словарный запас сократился до закатывания глаз...
Елена Сергеевна, Пенза

Мой мужчина сказал, что мне надо повзрослеть. Ничего не ответила. Сложно говорить, когда во рту 45 мармеладных мишек...
Лера, Томск

Каждый имеет право настаивать на своем. Лично я настаиваю на рябине.
Алексей, Ставрополь

На новой работе долго строила глазки симпатичному мужчине, пока он не поинтересовался, за что я так злобно на него смотрю.
Римма, Москва

Люди и звери — **Крик души**

Замучила апатия

...В тот день, уходя утром из дома, я сказала коту: «Рыжик, пожалуйста, дождись меня!» Он только лапой пошевелил.

За день до появления на свет внука Владика родился у нас котенок — рыжий, пушистый, умный, с желтыми глазами. Прожил у меня 7 лет. Когда болела голова, Рыжик ложился рядом, и она проходила. Когда беспокоили ноги, клал на них свои лапки. Он был неповторимым котом, и его смерть просто убила меня.

Однажды на шее у Рыжика обнаружила болячки. Показала его ветеринару, лечила, но ничего не помогало. Он уходил на время, потом возвращался. Не давал лечить, кусался... Как-то раз сел возле меня, посмотрел в глаза, будто говорил взглядом, что скоро его не станет. Это был взгляд человека. У меня тогда по коже прошел холодок. Кот ел все меньше и слабел. Потом пил лишь воду и молоко, а со временем даже пить перестал. Ветеринар сказал, что уже ничего нельзя сделать. Рыжик все время лежал. Поила его из шприца водой, он глотал слабо.

В тот день, уходя утром из дома, я сказала коту: «Рыжик, пожалуйста, дождись меня!» Он только лапой пошевелил. Позже его не стало... От горя и слез у меня болели глаза. Не верилось, что любимца больше нет. Казалось, вот-вот зайдет в дом. Да, я потеряла родственную душу. Очень тяжело. Меня поймут одинокие старики, для которых питомцы едва ли не последняя отрада. Может, мы еще с ним встретимся? Никогда его не забуду!

P. S. Нет мне покоя, очень сокрушаюсь! Понимаю, что всегда все близко принимаю к сердцу, но ничего не могу поделать. Для меня нет разницы — умер человек или животное. У них тоже есть душа. Замучила апатия... Помогите советом, как это пережить?

Наталья, Саратовская обл.

Прикинь на себя — **Авторитеты дают советы**

Одиноко? Идите в люди!

НЕ ХВАТАЕТ ОБЩЕНИЯ? ОДИНОКО? ПОПРОБУЕМ РАЗОБРАТЬСЯ, ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ.

Начните общаться

Для начала просто здоровайтесь и обменивайтесь ни к чему не обязывающими репликами с людьми, с которыми сталкиваетесь каждый день: соседями, родителями на детской площадке, продавцом в ближайшем магазине. Обычно многие идут на контакт. Вы быстро убедитесь, что в этом нет ничего трудного.

Не принимайте близко к сердцу

Если ваше стремление пообщаться с незнакомцем не увенчалось успехом, это не означает, что дело именно в вас. Возможно, у человека просто плохой день, его еще до встречи с вами кто-то расстроил или разозлил. А может, он бука и со всеми так общается? Если же уверены, что именно с вами он не хочет общаться, пусть это послужит хорошим опытом: надо выбирать другую манеру общения или иные слова.

Умейте слушать

Все люди хотят быть услышанными, а умение слушать — не просто молчать, когда ваш собеседник разговаривает, а быть внимательным и заинтересованным его словами. Что это значит? Следить за мыслью рассказа, а не молча кивать головой, думая о своем, задавать вопросы, реагируя на ключевые моменты, но не перебивать собеседника, иначе это воспринимается как неуважение.

Смирение — не значит думать о себе плохо. Смысл его в том, чтобы думать о себе меньше.

Расширьте круг общения

Покиньте свою зону комфорта. Запишитесь в фитнес-клуб, танцевальную студию, посетите выставку. В последнее время широкое распространение получили флешмобы — заранее спланированная массовая акция, в которой большая группа людей появляется в общественном месте, выполняет заранее оговоренные действия. Главное, чтобы это было вам интересно, тогда и люди, занимающиеся тем же, будут вам приятны и интересны. И наверняка у вас найдутся общие темы для разговоров.

Посмотрите на себя в зеркало

Известно, что открытым и жизнерадостным людям легче знакомиться. Взгляните на себя в зеркало: какое у вас выражение лица? Не слишком ли строг или грустен ваш взгляд? Какие эмоции вы переживаете? Вполне возможно, вы сами не осознаете, какое производите впечатление на окружающих. И, согласитесь, к нахмуренному человеку редко кто обратится с какой-либо просьбой.

О. П. Антонюк, психолог

ОДНА ИЗ ПРИЧИН ОДИНОЧЕСТВА — ПРИВЫЧКА ОСУЖДАТЬ И БЫТЬ НЕДОВОЛЬНЫМ ВСЕМИ ВОКРУГ. БОРОТЬСЯ С ЭТИМ ПОМОЖЕТ ПРИНЦИП: «МНЕ — НЕЛЬЗЯ, БЛИЖНЕМУ — МОЖНО». НАУЧИТЕСЬ ЖИТЬ БЕЗ НЕПРИЯЗНИ К ЛЮДЯМ.

Муж — бездельник?

СОЧУВСТВУЙТЕ безработному без фанатизма. Жаль любимого, но котлету он не заслужил, только овсянку. В семье денег нет.

МЕЧТАЙТЕ вместе. Повторяйте фразу: «Когда все наладится, купим себе новый телевизор или ноутбук». Говорить: «Когда ты, бестолочь, во всем разберешься, тогда...» не стоит. Только хуже будет.

ВЫЗЫВАЙТЕ зависть. Говорите, о том, какой у вашей подруги отличный муж, машина, дорогие часы. И добавляйте: «Когда ты пойдешь работать, будешь выглядеть лучше».

УЙДИТЕ со второй работы. Или хотя бы сделайте вид. Запомните: вы не лошадь, а он не царь!

МУЖ заявляет, что зарабатывает много, это просто вы тратите деньги непонятно куда? Отправьте его в магазин. Дайте кошелек и список продуктов побольше, чтобы неповадно было.

■ СЕРВИРУЯ ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ, НЕ ЗАБУДЬТЕ ПОЛОЖИТЬ К МЯСУ — НОЖ, К САХАРУ — ЛОЖЕЧКУ, А К ИКРЕ — ПИНЦЕТ.

■ В СЕМЬЕ ВСЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ПОРОВНУ: МУЖ РАБОТАЕТ, ЖЕНА — КРАСИВАЯ.

«Хоть хозяин в доме будет!»

Мне 66 лет, пенсионерка, ветеран труда. Родила и воспитала пятерых детей, поднимала их почти одна — муж давно умер. Все выучились, работают. Пока дети были маленькие, можно было выйти замуж, но кому нужны чужие дети? Да и стоящих мужчин не было. Когда всех детей определила, засватали. Человек сразу не понравился, потому что пил. Уговаривали: «Да что ты! Хоть хозяин в доме будет!» Согласилась, решила, что стерпится — слюбится. Но нет! По сей день не разговариваем, не спим вместе, как тянула сама лямку, так и тяну. Работала с большим количеством людей, но к супругу не могу найти подход. Будто 16 лет отбываю срок и никак не дождусь амнистии. Может, уехать куда-нибудь? Хоть в Китай... Детей в это втягивать не хочу, они меня не заставляли выходить замуж. Никогда ни на кого не вешала своих проблем. Но не вижу выхода...

Нина, Краснодарский край

Деспоты в семье

ПСИХОЛОГИ ВЫДЕЛЯЮТ НЕСКОЛЬКО ТИПОВ СЕМЕЙНЫХ ДЕСПОТОВ. САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ — ТИРАН-ПОВЕЛИТЕЛЬ, САМОВЛЮБЛЕННЫЙ НАРЦИСС И РАБ ЛЮБВИ.

Тиран-повелитель

Чаще всего это широкоплечие, крупные мужчины с мощным торсом и сильными руками. Их тирания начинается со страсти к порядку. Это как ад для детей, ведь малышам запрещаются любые естественные проявления — шум, суета, раскиданные вещи. Под таким же контролем пребывает и жена. Ее жизнь — стерильная чистота и вечное бдение. Семья, как на плацу, выполняет приказы и ходит строем. Возражений тиран не терпит. Права других на собственное мнение категорически отрицает. Даже если порядок идеальный, такой мужчина найдет единственную пылинку или сдвинутую на миллиметр салфетку... Психиатры отмечают особую гневливость деспотов такого рода. Такой запросто может стукнуть, при этом он будет уверен, что все делает на благо семьи. У таких мужчин бывают долгие периоды мрачного настроения. Домашние сразу улавливают это и быстро расползаются по углам. Единственное желание — стать как можно меньше, незаметнее, забиться в щель и переждать...

Мужчине стоит искать правильную цель, а женщине — мужчину с правильной целью. Жена — это последователь, а не рулевой.

Жена при таком муже быстро превращается в бессловесную рабыню. Она может быть и дурнушкой, и красавицей, но к сорока годам у таких жен нет блеска в глазах, взгляд устремлен в пол, уголки губ опущены. Они не делают карьеру, не флиртуют, не обсуждают тряпки с подругами — у них просто нет подруг. Попытка развестись чревата. Тиран редко отпускает безнаказанно, даже если этот брак ему не нужен. Он всегда собственник. Но жены тиранов, как правило, не уходят, а совершают ошибку: подсознательно оправдывая собственное приниженное и безрадостное существование, они делают деспота кумиром в семье. Их лозунг: «Папа всегда прав. Это мы виноваты». Что же может спасти домочадцев? Психологи отвечают: «Собака. И чем больше, тем лучше». Тиран будет с удовольствием отдавать команды, а собака их выполнять. Домашних же он хоть на чуть-чуть оставит в покое.

Самовлюбленный нарцисс

Он не станет бить посуду и пороть детей, потому что он — утонченный эстет. Психологи выделили в нем внешние признаки: вытянутое лицо, тонкие губы, красивые, холеные руки с тонкими пальцами. Такие тираны методично и любовно воздвигают для себя пьедестал. С него-то и взирают с пренебрежением на суету, царящую внизу. Нарциссы умны, иногда талантливы, но напрочь лишены душевного тепла. Зачем им тратиться на других? Ведь никто не способен любить их так, как они себя любят. Поразительно, но такие люди умудряются выстроить жизнь так, что окружающие начинают безропотно им служить. Нарциссы очень внимательны к себе, любят хворать: малюсенький недуг уже вселенское бедствие. Их кардиограммы, анализы мочи и крови должны стать для семьи бестселлером. А вот болезни домочадцев вызывают у них раздражение. Это безразличие распространяется и на детей, иногда в большей степени. Ведь жена, приученная терпеть, будет страдать молча. Дети у нарциссов тихие и послушные. Их главная задача в этом мире — не мешать папе. Жен отличает выносливость: они не имеют права на голос, свои интересы, пристрастия или увлечения. Даже с гипертоническим кризом жена не смеет прилечь, если через полчаса нужно подать обед. Такие деспоты беспомощны в быту: не только не хотят ничего делать по дому, но и не могут. Забить гвоздь? На это есть тупые плотники, а нам, царям, неже руки марать...

Раб любви

Сначала он выбирает себе Королеву. Его мало беспокоит, что она не нуждается в таком рабе и тяготится его любовью. Горе ей, если поверит его чувствам. Ее задушат в объятиях, залечат до смерти, замучают... Она не сможет общаться с друзьями, иметь собственную точку зрения. Любящий раб не понимает: зачем его божеству кто-то еще, когда он так беззаветно служит? Раб постоянно будет впадать в затяжные депрессии и угрожать самоубийством, чтобы предательница всю жизнь несла крест погубленной жизни... Но будут ли исполнены угрозы? Никогда!

М. И. Протасов, семейный психолог

Мужики, вы когда-нибудь пробовали бежать к остановке на шпильках в узкой юбке?

Мужики, только не обижайтесь. Дело в том, что женщины лучше нас. Они умнее нас, красивее, ловчее и лучше к жизни приспосабливаются. К тому же еще ухитряются и жить дольше. Любой мужчина — льготник. И льгот у нас уйма, мы просто над этим не задумываемся. Нам, ребята, календарь нужен лишь для повода выпить, а им... Представьте — ждать каждый месяц, когда они еще придут, неделю мучиться, а никому ж не скажешь и не пожалуешься. Когда-нибудь будет установлен мудрый закон — каждый месяц женщине дополнительно три выходных без объяснения причин. И сокращенный рабочий день. Женщины выполняют в мире 90% всей работы и получают 10% всей зарплаты. А ведь им, если честно, надо в два раза больше... Тут на одну косметику, за колготки и прочее я уже молчу. Мужики, вы когда-нибудь пробовали бежать к остановке автобуса на шпильках в узкой юбке? Мужик с утра натянул джинсы, прокантовался в них целый день на работе, вечером в них же — в ресторан, ночью — к любовнице, а утром — снова на работу. А насчет ума... Мужик при первой встрече с женщиной обращает внимание на ее попу, а она — на то, что у него в голове. Ни одна женщина не станет бегать за мужиком только из-за того, что у него ноги красивые. Им от нас чего-то посущественнее надо. Денег, положения в обществе, интеллекта, остроумия на худой конец. Так кто умнее?

Мир без женщин существовать не может. А вот без мужчин... Ребята, они ведь рано или поздно додумаются, как без нас обходиться. Так что цените их, пока не поздно, любите, на руках носите.

Иван Андреевич, Пенза

Домовитый оказался холостяк...

У приятеля живет хомяк в огромном стеклянном доме с лабиринтом и комнатками. Хомяк домовитый, с умом обустроил жилище. Там у него и спаленка, и столовая, а в центре лабиринта — кладовка, где он хранит про запас самые лакомые кусочки. Однажды хозяину хомяка показалось, что тот загрустил, и решил он прикупить ему самочку. Привез даму домой. Выманил любимца из домика и поставил перед ним подружку... На мордашке хомяка отобразился ужас. Он подпрыгнул и с пронзительным писком помчался обратно в домик, прямиком к кладовке. Успокоился только тогда, когда накрыл припасы своим телом...

Игорь К., Томск

Открыл мужик дверь и сказал: «Ни фига себе! И часто ты так моешься?»

Моя подруга Ленка встречалась с простым деревенским мужчиной. Шел второй месяц отношений, самый разгар конфетно-букетного периода. Только поцелуйчики и обнимашки. Больше — ни-ни! И вот однажды возлюбленный предложил ей съездить на выходные вдвоем в горы. Конечно, Ленка согласилась. Она у нас до ужаса романтичная, решила в первый день приезда устроить особенный вечер, плавно переходящий в ночь страсти. Для этого хотела создать интимную обстановку в ванной, которая помогла бы им расслабиться, сблизить души и не только. Заранее затарилась всем необходимым — шампанским, свечами, свежими лепестками роз... Приехали, заселились в гостиницу. С наступлением вечера Ленка заявила избраннику, что пошла купаться. А сама расставила по всей ванной комнате свечи, вытащила бутылку шампанского и поставила рядом бокалы, навела пену в ванне, по ней разбросала красные лепестки... В общем, подготовилась основательно. Когда было все готово, она решила интеллигентно попросить мужчину принести ей полотенце. Надеялась, что он придет и все поймет, схватит ее, скажет, как он этого долго ждал... А еще, как она прекрасна, что он так долго искал именно ее... Ха-ха-ха! Мужики же намеков не понимают! Так вот, открыл он дверь в этот замок любви и романтики, осмотрелся и сказал: «Ни фига себе! И часто ты так моешься?» Отдал полотенце и ушел спать. Вот вам и романтика!

Ольга З., Омск

ФРАЗА «ДЕЛАЙ, ЧТО ХОЧЕШЬ» НА ЯЗЫКЕ ЖЕНЩИН ОЗНАЧАЕТ: «ЕСЛИ ТЫ СЕЙЧАС НЕ СДЕЛАЕШЬ, КАК Я СКАЗАЛА, ТЕБЕ КОНЕЦ!»

Уроки жизни

«Женщинам бы почаще заглядывать в паспорт...»

ЛАРИСА ГУЗЕЕВА, актриса, телеведущая:

— Нужно не забывать о возрасте и иметь в квартире побольше зеркал. А еще понимать, что если мужчина не делает предложения на протяжении двух лет, то пора собирать вещички и бежать от него, не питать лишних иллюзий. И если женщина сама этого не понимает, так пусть кто-то из подруг или родных надоумит!

Встретить своего человека — это судьба. С возрастом все больше убеждаюсь в этом. Но никто не отменял и пословицы «Под лежачий камень вода не течет». Я уверена: всегда нужно знать, чего ты хочешь. Хочешь замуж? Зачем? Родить ребенка? Завести совместный бизнес? Когда ясно видишь цель, добиться ее проще.

Меня трогают мужские слезы. Ведь каждый мужчина был когда-то мальчиком, он так же боится! И я, как сострадательный человек, всегда это оценю. Поэтому если мужчина при мне не сдержит своих эмоций и расплачется, то он мою симпатию совершенно точно завоюет. И своему сыну я никогда не говорила: «Мужчины не плачут, держи себя в руках!» Ничто так не располагает к себе, как искренность.

■ ЕСЛИ ЖЕНЩИНА КРАСИВАЯ, СКАЖИТЕ ЕЙ, ЧТО ОНА УМНАЯ. ЕСЛИ УМНАЯ, СКАЖИТЕ, ЧТО ОНА КРАСИВАЯ. ЕСЛИ СОМНЕВАЕТЕСЬ, СКАЖИТЕ, ЧТО ОНА ПОХУДЕЛА.

■ КРЕПОСТЬ БРАКА, КАК И КОНЬЯКА, ЗАВИСИТ ОТ ВЫДЕРЖКИ.

■ ЧТО У ПЬЯНОЙ ЖЕНЩИНЫ НА УМЕ, НА ТО НЕ У КАЖДОГО МУЖИКА СИЛ ХВАТИТ.

■ ТОЛЬКО У НАШИХ ОХРАННИКОВ БАНКА ТАКОЕ ВЫРАЖЕНИЕ ЛИЦА, КАК БУДТО ЭТО ИХ БАНК.

Уйти или остаться?

ИЗМЕНЫ БОЯТСЯ ВСЕ. КАК СЕБЯ ВЕСТИ, ЕСЛИ ЭТО СЛУЧИЛОСЬ?

*** Сохраняйте спокойствие.** Скандал сыграет злую шутку, особенно, если изменил муж: он будет бежать к спокойной и понимающей любовнице еще быстрее.

*** Проанализируйте отношения.** Если вы узнали об измене, не спешите уличать супруга(гу) в предательстве. Попробуйте узнать побольше о мотивах. Возможно, на стороне человеку оказывают внимание и поддержку, а дома — нет? Попробуйте оживить отношения: пригласите на свидание и постарайтесь понять.

*** Главное оружие — юмор.** Если же, зная об измене, не можете молчать, поговорите с супругом (ой). Но сделайте это в спокойном состоянии и с юмором. Подойдите с улыбкой и спросите: «Говорят, у тебя любовник появился. Так где же он? Пускай приходит поможет по хозяйству — вон, сколько дел накопилось». Такая позиция — это сильная позиция.

*** Уйти нельзя остаться.** Когда семью спасти не удается и если есть дети — нужно уходить. Детям может быть комфортнее с одним из родителей, чем с двумя в нервозной обстановке.

*** Простите и забудьте.** Если приняли извинения любимого человека и сумели сохранить отношения после измены, ни в коем случае не упрекайте его. Не нужно постоянно напоминать о том, что он совершил. Но можно говорить об этом, как о трудностях, которые вы сумели преодолеть. Помните: счастливые семьи — это не те, у которых не бывает кризисов, а те, которые проходят через кризисы.

Д. Н. Кулевская, психолог

«Не отдал должок на земле — ступай к покойному сам, сполна расплатишься»

Этот случай произошел в соседней деревне, где и сейчас проживают мои родственники. Один фермер взял взаймы на полгода у деда-пенсионера 4 миллиона рублей для приобретения сельхозтехники. В лихие 1990-е годы прошлого века президент Б. Ельцин приучил нас спокойно обращаться с миллионами. Только, к сожалению, деньги обесценились. Фермер не вернул долг в срок, а старик внезапно умер. После похорон вдова пришла к должнику за деньгами. Фермер ей грубо ответил: «Занимал у мужа твоего покойного и отдать должен только ему, а раз он умер, то и долга за мной никакого нет!» Мужчина захлопнул дверь перед ее носом. Бедная женщина пожаловалась сыну, а тот ей говорит: «Отец наш дал взаймы приличную сумму, а расписку с должника не взял. Так что за этот долг фермер будет отвечать только перед Богом!»

С той поры должнику в наказанье Божье во сне и наяву стали являться жуткие видения. Страх его какой-то обуял: не мог ни есть, ни пить, ни спать. Тогда пошел он к деду на могилу, покаялся перед покойным, но не полегчало. А как мертвому теперь вернуть деньги? Вскоре стал нечистый дух мужика в открытую донимать и нашептывать: «Не отдал должок на земле — ступай к покойному сам, деньги с собой прихвати — там сполна расплатишься». Иными словами, толкал его на смертный грех — на самоубийство.

Однажды заходит мужик в сарай, а там у самого потолка веревка висит, и петля уже приготовлена. Понял тогда бедолага, что дело совсем плохо. По совету своей матери пошел в церковь, исповедовался и деньги, которые был должен, и еще сверх того отдал на церковную службу за упокой души умершего пенсионера. После этого отпустила мужика злая сила, а людей он старался больше не обижать.

Р. А. Чернецова, Тамбовская обл.

Заставили железо сдаться

В Керчи известный южноуральский силач Эльбрус Нигматуллин и Джамшид Исматиллаев из Крыма установили мировой рекорд, вручную протянув паром «Гликофилуоса-III» весом 2000 тонн. Спортсмены выполняли перетягивание судна, упираясь в длинную металлическую лестницу. Сначала двигались параллельно, но в последний момент сменили положение и двигались друг за другом. Нигматуллин рассказал: «Мы перешли границу возможностей человека. Никто в мире 2000 тонн никогда не сдвигал. Эта махина мотала нас в разные стороны, сопротивлялась, но мы заставили железо сдаться».

Стихи наших читателей

ПРОСТИЛА...

Я смеяться не стану
Над тобой никогда,
Посижу у фонтана —
Продлевает года...
Я однажды упала,
Ты не подал руки.
Сразу горестно стало,
А в душе — сквозняки.
Не печалься, мой милый,
В чем твоя тут вина?
Я, конечно, простила,
Но останусь одна.

Н. Оконечниц, Михайловск, Ставропольский край

УНЫЛАЯ ОСЕНЬ

Унылая осень в окно мне стучится,
Грустно так стало, ночами не спится,
Мир стал пустынным, и будто назло
Даже природа со мной заодно.
Ветер играет пожухлой травой,
Где-то собаки затеяли вой,
Птицы не могут без солнца и света —
Собрались на юг в ожидании лета.
Их не обманешь, и с лучиком солнца
Вернутся они к родному оконцу,
Сядут на веточку, песню споют,
И на душе будет тишь и уют.
Снова захочется жить, веселиться,
Ну а пока... Все равно мне не спится!

P. S. Работаю медсестрой в детской больнице. Когда-то в детстве писала стихи, в основном о природе. И вот в преддверии осени такая хандра на меня напала, что как-то вечером села и за полчаса написала стихотворение. Через столько лет!

Л. В. Мартыненко, Ростовская обл.

Такая история *За гранью*

Я кайфовала: летала, где хотела

РАССКАЖУ СВОЮ ИСТОРИЮ, И, МОЖЕТ БЫТЬ, ТЕМ, КОМУ СЕЙЧАС ТЯЖЕЛО, СТАНЕТ НЕМНОГО ЛЕГЧЕ.

Я находилась в состоянии клинической смерти и знаю, что там хорошо. Однажды очень сильно заболела. Высокая температура, дикая боль во всем теле: болели суставы, внутренности, голова раскалывалась, голос почти пропал, говорить могла только шепотом, тяжело дышала. И вот лежу, как бревно, а мне все хуже и хуже. Уже ночь, 8-летний сын спит, и я не могу его разбудить, чтобы попросить принести таблетки, потому что не в состоянии говорить. И вдруг почувствовала шлепок чуть ниже затылка. По телу прокатилась волна, перестала чувствовать боль. Сначала не поняла, что произошло. Потом увидела саму себя, лежащую на диване, — красную, потную, хрипящую при каждом вдохе. Другая я — здоровая, легкая — находилась под потолком. Помню, как удивилась. Пришло понимание, что покинула тело. Не было ни страха, ни испуга, ни отвращения. Я просто кайфовала: летала, где хотела, не покидая, однако, квартиры.

В минуту отчаяния знайте, что не Господь вас оставляет, а вы — Господа.
Архимандрит Агапит

А затем увидела яркий, необычный свет. Он спускался лучом. Оказалась в столбе этого света и почувствовала такую любовь, такую защищенность, которых в жизни ощущать не доводилось. Мне было удивительно хорошо и спокойно. Вот представьте, что вас кто-то очень сильно любит. Так вот, находясь в этом столбе, почувствовала, что самая сильная любовь на земле — это ничто по сравнению с любовью, которую тогда ощущала. Как будто земную любовь увеличили в тысячу раз. Поняла, что наконец-то возвращаюсь домой, потому что мой дом там, а не здесь.

Еще не придя в себя, услышала голос. Это был мягкий, красивый мужской тембр. Возникало ощущение, что знаю его давно, всю жизнь. Значит, со мной говорит Бог?! Мы с Ним общались как-то необычно. Голос слышала, но это происходило мысленно. Он мне сказал: «Ты умираешь». Согласилась: «Да, умираю». И тут же возник вопрос: если смерть так прекрасна, то почему по умершему так убиваются родные и близкие? И тут же получила ответ: «Потому что люди не смогут больше быть рядом, потому и плачут. Но если бы они знали, что эта разлука временная, что там, куда ушел родной человек, хорошо, что смерти нет вообще и что, когда придет время, они обязательно встретятся со всеми, кто ушел раньше, — они бы не плакали». А дальше этот кто-то спросил: «Ты хочешь сейчас уйти из земной жизни?» Еще бы не хотела! Я летала, перемещаясь как мне удобно, а земное тело казалось неуклюжим и тяжелым. Ответила, что не хочу возвращаться. Собеседник спросил: «А как же сын, ведь он останется совсем один?» Помню, что подлетела к кровати, где спал мой ребенок, и опять почувствовала удар по затылку. По всему телу прокатилась волна, и я ощутила боль в костях. Поняла, что вернулась, даже заплакала от разочарования, так мне этого не хотелось.

Открыв глаза, увидела, что сын сидит у меня в ногах и что-то шепчет. Спрашиваю: «Почему ты проснулся, еще ночь?» Он отвечает: «Меня разбудили, сказали: «Вставай!» Я подошел к тебе, ты лежишь и не дышишь». В руках у сына была маленькая иконка Божьей Матери. Оказывается, он молился, просил Бога, чтобы не забирал меня.

Теперь я точно знаю, что смерти нет. Просто человек переходит из одной жизни в другую. После того опыта не боюсь смерти. Уверена, что ее просто нет.

Анна, Рязанская обл.

Не только валенки

КАКУЮ СТАРИННУЮ НАЦИОНАЛЬНУЮ ОБУВЬ, КРОМЕ ВАЛЕНОК, ВЫ ЗНАЕТЕ?

*** Кисы** — обувь национальностей Крайнего Севера до колен из меха с голени оленя. Внешне немного напоминают мягкие валенки, но в отличие от них красиво украшены орнаментом.

*** Эспадрильи** — национальная обувь Испании и Франции, похожая на обычные тапки с задником. А вот подошва у них — веревочная. Носят их без носков.

*** Варадзи** — легкие лапти из Японии. Изготавливались для бедняков на случай дождливой погоды.

*** Кломпены** — деревянная обувь, которую мало кто носит в наши дни, например голландцы.

*** Гэта** — японские деревянные сандалии в форме... скамейки. Ходили в них монахи и беднота — удобно было культивировать рис и собирать фрукты в дождливую погоду.

Не навреди

Откуда пошло суеверие ничего не подбирать на перекрестке? Считалось, чтобы «перевести» болезнь или несчастье на вещь, нужно выбросить этот предмет на перекресток, и его заберет нечистая сила. Чтобы не забрать чужие неприятности, не стоит что-либо подбирать на перекрестках. Чем дороже найденная вещь, тем серьезнее беда или болезнь, сведенная на нее.

Авось пригодится

ЕСЛИ ГОРЯЩЕЙ СВЕЧОЙ ВОДИТЬ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ ПЕРЕД ЧЕЛОВЕКОМ И ОНА В КАКОМ-ТО МЕСТЕ НАЧНЕТ ДЫМИТЬ, ЗНАЧИТ, В ЭТОМ МЕСТЕ ЕСТЬ БОЛЕЗНЬ.

Едем на море

Зато лицо белое

Вы еще не приобрели модное изобретение из Китая? Оно предохраняет лицо от загара. Вслед за китаянками, которые дорожат белизной кожи, моду прикрывать лица жутковатыми масками переняли европейки. Лицо надо беречь — ведь солнце оставляет морщины. Специально для России уже приготовлена партия такого товара.

Развеем мифы

О православных батюшках

О ПРАВОСЛАВНЫХ СВЯЩЕННИКАХ И ОБЩЕНИИ С НИМИ ЕСТЬ МНОГО РАСПРОСТРАНЕННЫХ МИФОВ.

1 **Все попы толстые, потому что любят вкусно и много есть.** Обладателей лишнего веса среди священников не больше, чем среди простого народа. Большинство тучных священников уже немолоды, и их животы, как правило, появились не от обжорства, а из-за хронических болезней, нарушения обмена веществ и неправильного питания, потому что режим питания для священника — непозволительная роскошь. Причины — ненормированный рабочий день, канонический запрет употреблять пищу перед утренним богослужением. В дни служб удается позавтракать лишь в 2-3 часа дня, а если есть неотложные дела, то еще позже. Особо загруженные батюшки едят один раз в день — вечером.

2 **Если батюшка серьезно грешит, его таинства недействительны.** Священники — обычные люди, которые созданы по тому же подобию, что и остальные. С получением сана искушения в их жизни не прекратились, а наоборот, усилились, святость не была дана сама по себе. Да, батюшки тоже грешат, им тяжело бороться со слабостями. Но таинства совершаются Богом, а священник — ходатай и помощник. Бог все равно будет действовать через попа-грешника и помогать людям через него. Лучше думать о своих грехах.

Не стоит для исповеди искать незнакомого священника, живущего как можно дальше от вас. Это лукавство!

3 **Самые постыдные грехи лучше исповедовать незнакомому священнику, живущему далеко.** Есть такие хитрецы, которые регулярно исповедуются и причащаются, но не рассказывают своему батюшке о самых неприглядных недугах души. Им кажется, что, если они будут полностью откровенными, священник перестанет их уважать. А может быть, даже и разболтает. Поэтому для исповеди они едут куда-нибудь подальше от дома — к тому, кто их не знает и после уже никогда не увидит. Это попахивает лукавством. Духовник уже не сможет помочь человеку реально преодолеть свое духовное повреждение. Любой нормальный священник радуется покаянию человека, и никакой тяжкий или постыдный грех не отвратит его от исповедующегося. Удивить опытного пастыря своими грехами невозможно, ведь за годы работы каждый батюшка узнает о людях столько, сколько не снилось опытному психологу. Не стоит бояться разглашения тайны. Это означает автоматическую духовную смерть для пастыря. Ни один священник на такое не пойдет, даже если его очень попросят серьезные люди из ФСБ.

Оказывается, можно «отщипывать» у людей годы жизни

АЙБОЛИТ

Я общаюсь с одной женщиной. Она отреклась от собственной матери. Деньги на лекарства и еду передает ей через знакомых, но лично не общается. История эта страшная, некрасивая и воспринимается очень уж двояко. Но поучительная.

Эта женщина, назову ее Еленой, в детстве очень сильно заболела двусторонней пневмонией. Ее матери врачи ничего не обещали: мол, молитесь, авось поможет. Мать молилась, а лекарства не помогали. Вот она и пошла то ли к цыганке, то ли к ведьме. И та ей подсказала один верный способ, как спасти дочь. Чтобы Елене стало лучше, ведунья посоветовала «отщипывать» от других людей годы жизни и научила, как это делать. Мама девочки, видимо, тогда от горя и страха за дочь совсем обезумела и не испугалась возможных последствий. Сделала все, как велела колдунья.

Пошла она «собирать годы». Вечерком зашла к соседской старушке — якобы чаю попить, а сама делала черное дело, которому ее научила колдунья. Наутро еще довольно здоровую и крепкую бабулю нашли мертвой на пороге. Врачи сказали: сердечный приступ.

В другой раз алкоголичке с другого конца села бутылочку подкинула — типа в подарок. Через неделю у алкашки и ее сожителя одновременно случился инсульт. Мужик выжил, но остался инвалидом, а женщина померла на вторые сутки. Одной знакомой беременной дала на платье отрез ткани. На следующий день та скинула ребенка раньше срока. Много чего было... И Леночка выздоровела.

Расплата пришла через двадцать лет. Елена вышла замуж, но детей все не было. Пять лет почти прошло — и все никак. Обследовались с мужем у разных врачей. По медицинским показаниям у обоих все абсолютно нормально. Однажды Елена отправилась в паломническую поездку. Монах-старец в монастыре посмотрел на нее и сказал, что пусть не удивляется: так и должно быть, за мамин грех у нее детей не будет. Елена приехала к матери и буквально к стенке ее прижала: «Что за грех такой страшный ты совершила?» Мать поначалу отпиралась, а потом все выложила. После этого и перестала Лена с ней общаться. Ну зачем ей жизнь без детей?

Ольга, Воронеж

Разноцветная птица заглянула в окно и стала крутить головой. Предупреждала?

АЙБОЛИТ

Было это в 1975 году. Вернувшись с работы, я сразу пошла на кухню. Вдруг со стороны улицы в окно заглянула птица и стала крутить головой. Я таких не видела: разноцветные перья переливались, да и сама она была размером больше взрослого голубя. «Что же ты принесла?» — почему-то спросила я. Она улетела. Не прошло и 15 минут, как прилетела вновь и так же начала крутить головой. На сердце стало тревожно — и не зря. Через некоторое время произошло страшное событие: папа погиб, спасая соседа. Случилось это так: сосед привез на самосвале раствор. В тот день утром как раз прошел дождь. При разгрузке порвались провода, хозяин взобрался на колесо и стал наматывать их на руки, а когда спрыгнул на землю, то его стало трясти. На крик выскочил на улицу папа. Схватив лопату, он сбил с рук мужчины провода, концы одного отскочили и попали отцу в область сердца. Так и не стало самого дорогого мне человека... Папа был ранен на войне, но остался жив. Жил честно, был добрым, понимал и любил людей. Все-таки птица прилетала не зря. Не верю, что это просто совпадение.

Н. М. Яковлева, Ставропольский край

Взял девчонок «на карандаш»

АЙБОЛИТ

Лет десять назад стояли мы с тремя приятельницами на остановке, 18-летние незамужние девчонки. Болтали о своем, девичьем. Вдруг подошел мужчина лет пятидесяти с маркером и стал касаться им нас (колпачок был закрыт). Сначала прикоснулся к плечу моей подруги, потом дотронулся до плеч двух других девочек. Когда повернулся ко мне, я отскочила. Мужичок злорадно ухмыльнулся и исчез в толпе. Не поняли, что произошло, но слышали, что он бормотал, когда касался: «От тебя мужей», «От тебя детей», «И от тебя детей». Наверное, мне тоже что-то предназначалось.

Итог такой: та, которой мужик пробормотал «От тебя мужей», — трижды вдова в 29 лет. Те, кому сказано «От тебя детей», бездетны, хотя замужем: одна — восемь лет, вторая — шесть.

Ирина Н., Екатеринбург

38 лет с поднятой рукой

ИНДИЙСКИЙ МОНАХ АМАР БХАРТИ УЖЕ 38 ЛЕТ ДЕРЖИТ ПРАВУЮ РУКУ ПОДНЯТОЙ.

Сорок лет назад Амар был обычным гражданином — жил с женой и тремя детьми, работал, ходил по магазинам. Но однажды ночью его мировоззрение кардинально изменилось. Проснувшись, он решил отодвинуть семью на задний план и служить богу Шиве. Оделся в простую одежду и двинулся по дорогам Индии, живя на подаяния и пребывая в непрестанной молитве. После трех лет странствий ему показалось, что он еще в плену мирских страстей, и решил Амар придумать что-то более духовное... В 1973 году монах поднял правую руку во имя бога Шивы и больше ни разу не опустил. Пальцы этой руки сплелись в некий кукиш, который Амар, наверное, показывает мирским прелестям (не Шиве же в конце концов!). За 38 лет суставы пришли в непригодность, так что теперь Бхарти, даже если бы захотел, не смог бы двигать конечностью. Однажды он признался, что сначала было больно, но организм привык. Взамен монах обрел гармонию с внутренним «я».

■МУЖИК СКАЗАЛ — МУЖИК СДЕЛАЛ ВИД, ЧТО НИЧЕГО НЕ ГОВОРИЛ.

■НАДО ЗАНИМАТЬСЯ ТЕМ, ЧТО НРАВИТСЯ! ЛЮБИТЕ ЧИТАТЬ — ЧИТАЙТЕ, ЛЮБИТЕ ИГРАТЬ — ИГРАЙТЕ, НРАВИТСЯ РАБОТАТЬ — ЛЕЧИТЕСЬ!

■КОЗА, ПРИВЯЗАННАЯ К КОЛЫШКУ, ЛУЧШЕ ВОСЬМИКЛАССНИКА ЗНАЕТ, ЧТО ТАКОЕ РАДИУС ОКРУЖНОСТИ.

Раньше Настя была Маргаритой...

Родители назвали дочку Маргаритой — именем сильным, красивым, но оно не защищало девочку. К ней липли все болезни...

Когда у Светланы Кунгушевой из Кузбасса родился четвертый ребенок, решили назвать дочку Маргаритой — в честь свекрови. Бабушка во внучке души не чаяла, к тому же девочка росла ее копией. Сначала это всех радовало, а потом возникла тревога: у Маргариты появилась страшная аллергия! Малышка росла, а с нею рос и список ограничений в еде: молочное, фрукты, сладкое — все под запретом! А потом девочка начала задыхаться. Врачи поставили диагноз астма, как у свекрови. В поисках выхода из беды родители решили обмануть судьбу. Говорят, имя предка может привести к повторению судьбы. А Маргариту назвали в честь болеющей бабушки. Выходит, внучка повторяет ее судьбу.

Новое имя 10-летняя Маргарита выбирала сама: полистала словарь имен и заявила: «Я Анастасия!» Это имя пришлось девочке как платье — впору! Последний приступ астмы был 5 лет назад, и аллергия начала отступать. Раньше Настя была освобождена от физкультуры, а теперь ходит на занятия — бегает кроссы, не задыхаясь.

ТАК ВЫГЛЯДИТ ЗАГОТОВКА, ИЗ КОТОРОЙ ДЕЛАЮТ ОБЫЧНУЮ ПЛАСТИКОВУЮ БУТЫЛКУ. ДЛЯ ЭТОГО ВНУТРЬ ВДУВАЮТ ВОЗДУХ, КАК В ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК.

Выпал из гнезда

Люди и звери

В небольшом городке Сипоо (Финляндия) живут самостоятельные грызуны и отзывчивые айболиты.

Недавно в клинику для животных там обратился бельчонок. Прошмыгнув в приоткрытую дверь, хвостатый пациент залез на штанину к ветеринару. «У малыша было кровотечение из носа. Видимо, он понимал, что ситуация экстренная», — рассказывал ветеринар. Обычно на прием к доктору нужно записываться. Но для смышленого пациента сделали исключение. Бельчонку дали попить воды, накормили яблоком, грушей, овсяным печеньем и ржаным хлебцем. Он выглядел истощенным, а кровь из носа у него шла из-за того, что выпал из гнезда. Подлечив хвостатого больного, ветеринар отнес его домой — в лес.

Кстати, белки — частые гости в финских домах. Недавно в здании университета нашли сибирскую летягу. Грызун катался на лифте между этажами, за что его сотрудники окрестили «белкой-лифтягой». Сфотографировав животное, ученые завернули его в шарф, еще раз прокатили на лифте до первого этажа и отпустили летать в парк.

Стихи наших читателей

ОСЕННИЙ ТАНЕЦ

В который раз любуюсь
твоим фото,
Где мы с листвою
закружились в танце лихо.
И осень лишь для нас,
не для кого-то,
На бис исполнит менуэт
свой тихо.
И звук мелодии той райской
согревает
Два сердца любящих, как
будто бы весною.
Холодной осень не всегда
бывает —
Бывает осень просто
золотою.
Когда ж дожди и тучи
набегают
И тают чувства, словно
сахарная вата,
Так повелось, что осень все
ругают,
Хотя она ни в чем
не виновата.
Любовь — свеча, горящая
так жарко!
Коль пламя есть, вы чувства
сохраните.
Кому ж расстаться
в принципе не жалко,
То в этом случае погоду
не вините.
Смотрю на фото и, любуясь,
вспоминаю
Блеск алых губ твоих
с улыбкой неземною.
И лучше времени, чем осень,
я не знаю,
Она с тобой связала нас
одной судьбою.

М. А. Сизов, Шахты, Ростовская обл.

ТО, ЧТО СО СВАДЬБОЙ ЗАТЯНУЛИ, СТАЛО ПОНЯТНО, КОГДА НЕВЕСТУ УКРАЛИ АКУШЕРЫ.

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

40 лет, рост 173 см. Добрая, верная, без вредных привычек. Разведена, детей нет. Для создания семьи познакомлюсь с порядочным мужчиной без вредных привычек и судимости, можно с рабочей инвалидностью. Адрес для писем принадлежит родственникам.

Зотовы (для Ани), ул. Федоровская, 2, корп. 1, кв. 16, Саратов, 410018, тел. 8-906-149-90-44

***

42 года, разведена, воспитываю 5-летнюю дочь, работаю. Познакомлюсь с серьезным, добродушным, непьющим, нежадным, не судимым мужчиной, любящим детей. Подробности по телефону.

Ольга, Воронежская обл., тел. 8-952-548-59-32

***

63 года, рост 165 см, вес 75 кг. Вдова, живу одна в благоустроенной квартире в сельской местности. Без вредных привычек, не работаю. Выращиваю цветы, люблю книги, слушать музыку и путешествовать за рулем, но одной скучно. Хочу встретить своего человека и прожить с ним всю оставшуюся жизнь. Жду звонка от доброго, ласкового мужчины ростом не ниже 172 см, выражающегося без сквернословия. Ищу человека, с которым мне будет легко и просто.

Светлана, Ставропольский край, тел. 8-928-951-44-47

***

64 года, рост 158 см, вес 58 кг, по гороскопу Дева. Простая, добрая, верная, заботливая. Познакомлюсь с добрым, надежным, домовитым русским мужчиной 64-68 лет, среднего роста, из сельской местности, желательно из близлежащих областей, возможно, имеющим жилищные проблемы. Переезд ко мне обязателен. Пьющих, судимых, корыстных, ради любопытства и интереса прошу не беспокоить.

Галина, Ростовская обл., тел. для SMS: 8-909-434-91-86, с 16 до 21 часа

***

64 года, рост 160 см, вес 68 кг. Вдова, детей нет. Умею понимать и ценить. Познакомлюсь с серьезным мужчиной до 68 лет, равнодушным к спиртному, согласным на переезд ко мне — в сельскую местность. Но при необходимости могу переехать к нему.

М. Ф. Саакова, д/в, п/п 6304 №213716, ст. Курская, Ставропольский край, 357850

***

66 лет, рост 160 см, вес 75 кг. Порядочная, чистоплотная, интересы разносторонние. Говорят, симпатичная. Люблю сельскую жизнь — сад, огород, цветы, животных. Мечтаю встретить мужчину 66-80 лет, можно инвалида или еще с какими-либо недостатками. Главное, чтобы душа у него была красивая и добрая. Ведь есть такие мужчины на свете?

Нина, Пенза, тел. 8-987-077-24-09

***

66 лет, рост 156 см, средней полноты, приятной внешности, без вредных привычек. Вдова, детей нет, живу в частном доме в городе. Познакомлюсь с добрым, надежным мужчиной до 72 лет, без вредных привычек, согласным на переезд ко мне, желательно из Воронежа или Воронежской области.

Нина, Воронеж, тт. 8-952-550-05-89, 8-47322-68-93-73 (дом.), с 17 до 20 часов

***

67 лет, рост 167 см, вес 80 кг. Русская, вдова. Люблю семью, порядок, чистоту, уют, готовить. Для создания семьи познакомлюсь с русским, надежным, непьющим, понимающим мужчиной 67-73 лет, вдовцом, уставшим от тоски и одиночества.

Мария, Ставропольский край, тел. 8-918-804-23-25

***

69 лет, рост 162 см, вес 80 кг. Одинокая, вдова, без вредных привычек, интеллигентная. Познакомлюсь с некурящим, не злоупотребляющим алкоголем мужчиной 69-75 лет, евреем или немцем. Рассмотрю любые предложения. Звоните!

Галина, Лиски, Воронежская обл., тт. 8-906-586-77-35, 8-919-249-68-12

Наверное, дети думают, что меня уже совсем нет

Знаю людей, которые через «Айболит» нашли любовь. Вот и мне хочется познакомиться с честным, непьющим, надежным и любящим мужчиной. Самое главное, чтобы не врал и не обещал того, чего не сможет сделать. Жизнь прекрасна, когда рядом такой человек. Пусть будут незначительные дефекты во внешности и здоровье. Я очень общительная, не могу сидеть без дела, но хочется все делать вдвоем. Надоело одиночество. Дети не интересуются моей жизнью, а навязываться не хочется. Может, они думают, что меня уже совсем нет?.. Немного о себе: 63 года, рост 165 см, средней полноты, по гороскопу Телец. Внешние данные неплохие, говорят, симпатичная. На здоровье пока не жалуюсь. Хочу жить, любить и заботиться!

Елена Григорьевна, Ставропольский край, тел. 8-988-702-09-09

Симпатичная, стройная, коммуникабельная русская женщина бальзаковского возраста. Познакомлюсь с порядочным, надежным мужчиной 40-55 лет, без вредных привычек, который ценит заботу и домашний уют.

Вероника, Московская обл., тел. 8-985-154-22-92, с 10.00 до 20.00

МУЖЧИНЫ

40 лет. Познакомлюсь с женщиной до 42 лет, желательно жительницей Ставропольского или Краснодарского края, согласной на переезд. Ребенок не помеха.

Без подписи, Изобильный, Ставропольский край, тел. 8-903-445-61-50

***

44 года, рост 178 см, вес 90 кг. Простой русский мужик. Спиртное не употребляю, живу в своем доме со всеми удобствами. Для совместного проживания приглашаю одинокую женщину-инвалида.

Юрий, Воронежская обл., тел. 8-920-438-94-99

***

57 лет, уже 4 года вдовец. Работаю, живу один в деревенском доме. Есть хороший земельный участок, машина и мотоцикл. Не пью, по дому все делаю сам. Хочу найти добрую, симпатичную хозяйку подходящего возраста. На добро всегда отвечу добром. Приезжайте, не обижу! Если найдем общий язык с беженкой из Украины, то рад буду принять у себя и жить в согласии и взаимной заботе.

Владимир, Ярославская обл., тел. 8-961-973-91-25

***

61 год, рост 180 см, вес 80 кг. Не судимый, никогда не пил и не курил. Дважды вдовец (семья погибла), детей и родных нет — я сирота из детдома. Живу в городе, в частном домике с удобствами. Есть большой сад, делаю на зиму заготовки. Года идут, и старость не за горами. Для создания семьи познакомлюсь с одинокой женщиной 55-65 лет. Вместе доживем до глубокой старости.

Игорь Алексеевич Лесников, ул. Железнодорожная, 65, Белореченск, Краснодарский край, 352635

***

68 лет, рост 167 см, вес 64 кг. Живу в небольшом поселке рядом с городом. Веду здоровый образ жизни. Мне срочно нужна надежная, простая и скромная жена, хозяйка и наследница, желательно моей комплекции и возраста (60-68 лет). Переезд ко мне! Остальные подробности обсудим при общении.

Виктор, Ставропольский край, тел. 8-963-380-11-37

***

Русский, без вредных привычек. Для создания семьи познакомлюсь с русской, порядочной, трудолюбивой женщиной до 35 лет, согласной на переезд.

Без подписи, Саратовская обл., тел. 8-987-324-25-98

***

Хочу переписываться с людьми, увлекающимися психологией, философией, искусством.

Денис Вольхин, д/в, Самара, 443082, тел. 8 (846) 221-00-95

За лучшее письмо — 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар, заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги.

P.S. В купоне появились 4 новые строки. Заполните их, если у вас есть расчетная карта любого банка, и тогда вы сможете получить гонорар быстрее и без удержания почтового тарифа. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б. Письма без купона не поощряются гонораром.

Купон

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта

Кем и когда выдан паспорт

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я СОГЛАСЕН/СОГЛАСНА, ЧТОБЫ МОЙ ДОМАШНИЙ АДРЕС БЫЛ ОПУБЛИКОВАН ☐ ДА ☐ НЕТ

РАСЧЕТНЫЙ СЧЕТ (ЛИЦЕВОЙ СЧЕТ)

НАИМЕНОВАНИЕ БАНКА (ПОЛНОЕ), ГОРОД

БИК банка

Кор. счет банка

Мужчин у меня не было

Крик души

Многие из тех, кто пишет в рубрику «Познакомимся?», не совсем одинокие. Ведь одиночество бывает разным.

Относительно одиноки те, у кого была семейная жизнь, остались дети, внуки и другие родные, которые при необходимости подадут стакан воды. Но есть другое одиночество — когда у человека, как у меня, не было никакого опыта семейной жизни. Опасно, если к такой ситуации добавляется букет хронических болезней. Мое письмо — крик отчаяния. Дорогие мужчины! Не верьте, что из-за проблем в урологии, с жильем, с легкой инвалидностью вы не будете нужны и любимы. Мне 44 года, рост 165 см. Я инвалид III группы (анемия, сколиоз, и не только). Целомудренна — мужчин и детей не было. Подойдет человек без претензий на интимную жизнь. Могу жить в уединении, где-нибудь в заповеднике, держать живность, так как по зову сердца окончила лесной колледж. Плюс музыкально образованна, пишу стихи, романсы. Перееду к порядочному мужчине, не боящемуся переписки. Красавцы, жадные и изнеженные удобствами пусть отдыхают!

Надежда Алексеевна Молодеева, д/в, Пенза, 440052, тел. 8-904-850-28-52

Комары боятся запахов

Комары чутко реагируют на ароматы. Они терпеть не могут запах гвоздики, базилика, эвкалипта, аниса, можжевельника, и не только.

1 Комары не переносят эфирные масла гвоздики, базилика, аниса и эвкалипта. Смочите маслом этих растений ватку и положите на подоконник. Можно капнуть на источник огня — в камин, на свечку или разогретую сковороду. Если идете в лес, смажьте раствором открытые участки кожи (5-10 капель на стакан воды).

2 Решили посидеть на природе у костра? Бросьте в огонь веточки можжевельника, и запах отпугнет насекомых.

3 Запах кедрового масла отпугивает не только комаров, но также мух и тараканов.

4 Ни одно насекомое не прикоснется к лицу, если умыться отваром из корней полыни. Для его приготовления залейте горсть рубленых корней 1,5 литра воды, доведите до кипения и настаивайте 20-30 минут.

5 Эффективное средство от комаров — ломтики лимона с гвоздикой. Их можно разложить на столе или подоконниках.

6 Если хотите защитить малыша на природе, смешайте ванилин с детским кремом (1 чайн. ложка порошка на 1 ст. ложку крема). Смесь нанесите на кожу ребенка. Также можно нанести на одежду или постель несколько капель гвоздичного или эвкалиптового масла. Но будьте осторожны с маслами! Не допускайте их попадания на кожу малыша в чистом виде, обязательно разводите кремом или растительным маслом, иначе может быть сильная аллергия.

Лакомства для питомцев

● Вашей кошке наверняка понравится пудинг, приготовленный из 200 г сухариков, 1 яйца, 0,5 стакана молока, 1 чайн. ложки костной муки и 200 г рыбного фарша. Все смешайте, выложите в форму и поставьте в духовку, нагретую до 170°С, на 15 минут.

● Чтобы приготовить лакомство для собаки, смешайте по 0,5 стакана накрошенного черствого хлеба, муки, молока и 3 ст. ложки свиного жира. Сформуйте из смеси лепешки и выпекайте их 30-40 минут в духовке при температуре 180°С.

● Домашним птицам полезно раз в неделю давать кусочек черствого хлеба, смоченного в молоке.

Пригодится

ТЮЛЬ СНОВА БУДЕТ БЕЛОСНЕЖНЫМ

Легкий тюль на окнах, попадая под прямые солнечные лучи, со временем становится желтоватым. Белизну можно вернуть. Сперва стряхните пыль. Пока она сухая, то легко удаляется, но если намокнет, то превратится в грязь и глубоко въестся в волокна. Стирайте тюль с обычным порошком для светлых тканей. После подержите 1 час в крепком соляном растворе (1 стакан поваренной соли на 5 л воды). Если за это время желтизна не отойдет полностью, сделайте новый раствор соли, повторите замачивание и прополощите.

КАК БЫСТРО ОТМЫТЬ МИКРОВОЛНОВКУ?

Поставьте в нее чашку с водой, в которую добавлена лимонная кислота или сок одного лимона. Подойдет также обычный уксус — несколько столовых ложек на чашку воды. Затем включите микроволновку на 15 минут. Потом останется только протереть печь изнутри влажной тряпкой. Если ваша микроволновка очень сильно загрязнена, то добавьте в воду с лимонным соком 1 чайн. ложку столовой соды.

■НЕ ВЫКИДЫВАЙТЕ СКОРЛУПКИ ОТ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ. СОБИРАЙТЕ ИХ И ПРИ ПОСАДКЕ РАСТЕНИЙ НАСЫПАЙТЕ В ГОРШКИ КАК ДРЕНАЖ.

■УЕЗЖАЕТЕ? КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ УБЕРИТЕ С ПОДОКОННИКА, ПОСТАВЬТЕ В ЦЕНТР КОМНАТЫ, ГДЕ ОНИ БУДУТ ЗАЩИЩЕНЫ ОТ ПРЯМЫХ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ.

Ёшкин кот! Прикинь на себя

Одежда для ленивых

МЕЧТА МНОГИХ ХОЛОСТЯКОВ И ЛЕНТЯЕВ ВОПЛОЩАЕТСЯ В ЖИЗНЬ! СКОРО ПОЯВИТСЯ ОДЕЖДА, КОТОРУЮ МОЖНО НОСИТЬ ДО 100 ДНЕЙ И НЕ СТИРАТЬ.

Рубашка сама закатит рукава

Итальянский дизайнер Мауро Талиани предлагает одежду, обладающую «памятью формы». Часто случается так: выйдешь из дома утром в теплую погоду, а к вечеру ежишься от неожиданно подувшего ветра. Ну и что делать? Постоянно носить чемодан одежды? Надо приобрести «умную» рубашку. При повышении температуры она сама закатывает рукава, а при похолодании опустит их вниз. Если человек вспотеет, рубашка также поменяет свой объем. Но самое главное, особенно для холостяков, — она не мнется. Никогда! Такую рубашку можно смело запихивать в чемодан, бросать на диван и не гладить. В нужный момент она ровно за 30 секунд сама разгладится и обретет идеальную форму.

Трикотажные вещи вытягиваются на локтях? Пришейте с изнанки кусок легкой материи, желательно такого же цвета.

Нажми на клавишу, чтобы сменить наряд

В мире моды появились кроссовки, способные самостоятельно завязывать шнурки. Но эталоном «умной» одежды для женщин считается платье, которое сегодня украшает один из залов Чикагского музея науки и индустрии. В него вплетено 24 тысячи цветных светодиодов. Цветом и узором такого платья можно управлять дистанционно. Чтобы при желании сменить наряд, девушке не нужно бежать в гардеробную, достаточно нажать пару клавиш на своем телефоне, и платье изменит цвет и узор.

Любая грязь соскочит

Люди, предпочитающие подолгу носить одну и ту же одежду не стирая, также в выигрыше. Специально для них изобретатель Амир Патель создал футболки, с которых любая грязь — пот, вода, соусы и другое — скатывается сама собой.

Дизайнеры иногда создают не только оригинальную, но и полезную одежду. Например, они разработали пиджаки и куртки из ткани, которая защищает от электромагнитного излучения телефонов. А для тех, кто боится сгореть на солнце, они придумали одежду из волокон, защищающих от ультрафиолетовых лучей.

Эвалар

Для здоровья суставов принимайте средства серии «ХОНДА»

Достоинства натуральных средств «Хонда»

- **Максимальные дозировки самых важных для суставов компонентов**: коллаген – 8000 мг, хондроитин – 800 мг, глюкозамин – 1350 мг, гиалуроновая кислота – 50 мг[1]
- **Многообразие форм выпуска:** капсулы, таблетки, кремы, напиток – для любых предпочтений
- **Совместное применение снаружи и изнутри средств серии «Хонда»**

Рекомендуется принимать курсами – не менее 3-4 раз в год

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.

«ХОНДА» капсулы

Выгодный по цене хондропротектор[2]

«ХОНДА Форте» таблетки

Способствуют естественному обновлению хрящевой ткани

Коллагеновый напиток «ХОНДА drink»

С высокой степенью биодоступности ингредиентов для усиленного питания суставов и позвоночника

Крем «ХОНДА»

Для глубокого проникновения хондроитина и глюкозамина через кожу, которые способствуют питанию и восстановлению хрящевой ткани

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru. «Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный). Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку

[1]Дозировка в БАД «Хонда Drink» (напиток) [2] В серии «Хонда». БАД. Реклама 639332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». ОГРН 1022200553760.

ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Прикол

про Обаму

— Может ли Обама стать популярным в России?

— Конечно! Набедренная повязка, барабан, пляж, Геленджик...

***

Новые санкции Обамы. США вводят новую, четвертую, серию санкций против России. С этого дня и ежедневно США будут сокращать световой день на территории России. Санкции продлятся до 21 декабря 2015 года.

***

— В России должны платить только белую зарплату, — сказал Путин.

— Да вы расист! — обиделся Обама.

***

Экспериментально доказано: если простоять в очереди в Сбербанке около 30 минут, забываешь, зачем пришел, и начинаешь ругать Обаму.

***

Обама:

— Могучая Америка разорвала российскую экономику в клочья!

Порошенко:

— Осмелюсь заметить, ошибочка вышла — не российскую, а украинскую...

Обама:

— Да по фигу! Главное, что в клочья!

Не раздвигай где попало!

Если вы мужчина и собираетесь в Нью-Йорк, имейте в виду: там в метро мужчинам запрещено сидеть широко расставив колени, так как это мешает другим пассажирам. Недавно полицейские арестовали за раздвинутые ноги двух мужчин — почти в пустом вагоне, где они явно никому не мешали. Выпустили бедолаг из-под ареста с условием, чтобы ноги больше где попало не раздвигали.

Рассказик

Поспорили Путин и Обама, у кого баня лучше. Приходит наш президент в американскую баню и нажимает на красную кнопочку. Его моют, парят и одевают. Затем Путин приглашает Обаму к себе в баню. Тот нажимает на красную кнопочку, но ничего не срабатывает. Помылся, вышел и обиженно говорит: «Что-то у вас красная кнопка не работает». — «Как это не работает? Да вас целый час по телевизору показывали!»

Анекдоты

из Одессы

Абрам с веником и тряпкой делает уборку в квартире. Сара сидит на диване, смотрит телевизор и ест булочки. Через некоторое время Абрам раздраженно:

— Ну ты хотя бы попу подняла и помогла мне!

— А мне врач запретил тяжелое поднимать!

●●●

Соседка:

— Циля, и где вы пропали? Я же переживаю! Вдруг у вас все хорошо?

●●●

— Изя, ты не знаешь, зачем нужен медовый месяц?

— Ну это шоб ты понял, шо влип.

●●●

Одесский дворик. Тетя Фая высовывается из окна и кричит на весь двор:

— Есик, шо ты делаешь?

— Мама, я таки катаюсь на гамаке!

— Да ты шо, слезь сейчас же! Это же лифчик тети Цили!

●●●

На Привозе ругаются две торговки. Одна другой кричит:

— Роза, да пошла бы ты на...

— Тьфу-тьфу, шоб таки не сглазить!

Звоню из Ялты

— Ну привет! Я звоню, Тань, из Ялты. Море — супер, погода — отпад! А еще, Тань, сейчас я на яхте — пригласил бизнесмен, некто Влад!

Я не хвастаюсь, так — между делом, романтично все, прям как в кино... Я в шикарном прикиде, вся в белом, ночь, луна, дорогое вино!

Говорит, не женат, весь в работе и не встретил такую, как я. Бизнес крупный, жизнь в полном цейтноте, а теперь вот влюбился меня!

— Ну привет! Почему не звонила? Ни на шаг даже не отпускал... Голос грустный? Я тут приунывала — что-то Владик куда-то пропал! У него недоступна мобила, и на пирсе я, Таня, была! Яхта в море его выходила... Может, срочно какие дела?

Что за бизнес? Да я не спросила, только помню один разговор, я в каюту как раз... за текилой, он в мобильник шептал этот вздор — про рулетку, какие-то фишки, про фулхаус еще, флеш-роял, попросил срочно выслать деньжишки, а то будет козырный скандал!

Очень жду, Тань, его! С макияжем, в платье новом, с прической, не сплю... Вдруг вернется внезапно? Я даже в загс готова с ним, Тань! Бай! Люблю.

Лена Донская-Новгородская

Зубастая старушка

ЗАБОЛЕЛ У МЕНЯ ЗУБ. Я БЕГОМ К СТОМАТОЛОГУ. И ВОТ УЖЕ СИЖУ В КРЕСЛЕ С ОТКРЫТЫМ РТОМ. БОЮСЬ.

Влево-вправо посмотрела — такие же несчастные, как я. Освободилось соседнее кресло. Медсестра в коридоре выкрикнула фамилию, заходит сухонькая такая старушка. Врач аккуратненько усаживает ее в кресло. Ласково так ей говорит:

— Бабулечка, давайте откроем ротик. Как у нас тут красиво! На что жалуетесь?

— Зуб сломался, — отвечает бабулечка, — и теперь язык натерся. И кушать, и разговаривать больно.

— Как зуб? — удивляется врач. — Разве это не протезы?

— Ой, да зачем мне эти протезы, когда мои родные еще хорошие! — искренне удивляется бабулька.

— А сколько вам лет?

— Восемьдесят третий, доченька.

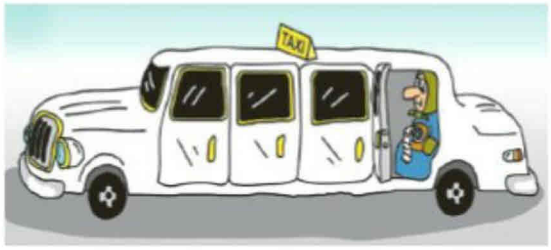
— С ума сойти! — восклицает изумленная дантистка. — Коллеги, посмотрите сюда, бабуле за восемьдесят, а все зубы свои и целые. Невероятно!

Заглянуть бабке в рот захотелось даже пациентам. Когда публика разошлась, врач занялась зубом и спрашивает:

— Как же вы, бабушка, умудрились на старости лет сломать-таки зуб?

— Аэхи гтызла, — ответила старушка широко открытым ртом.

Людмила К., Ярославль



Весёлые новости

- Обнаружена неизвестная картина Ван Гога. Она будет представлена широкой общественности после того, как подсохнет краска.
- В эксплуатацию введен самый быстрый японский поезд. Для полноценной эксплуатации осталось его догнать.
- На днях на полном ходу столкнулись «Жигули» и «Бентли» стоимостью 280 тыс. евро. Водителю «Жигулей» удалось скончаться на месте.
- Пенсионерка Семенова нашла на улице бумажник с 3 тысячами долларов, но как честный человек поступать не стала.
- Сенсация! Автомобили теперь смогут ездить на крахмале и сиропе. Эксперты опасаются: а выхлопная труба не слипнется?
- Пока Стивен Кинг объяснял инспектору ГИБДД, почему он превысил скорость, тот дважды описался и поседел...

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23

	З	А	Г	О	Т	О	В	К	А		Я		Г	
	А		И		Р			О		Ш	Е	Р		
Р	А	П	Т	О	Р		Р	Е	Л	И	Г	И	Я	
	И		П	А	Н	И	К		С		Н	И	М	Б
И	С	Т	О	К		А	В	А	Н	С		П		Е
	О		П	О	К	Л	А	Ж	А		У	Е	З	Д
Е	В	Р	О		Е		И		П	А	С	Т	В	А
	К		Т	О	Л	О	К	Н	О		И		У	
П	А	Х	А	Р	Ь		У		Р	О	К	О	К	О
А			М	Е	Н	Я	Л	А		С		В		З
У		И		О		П	Е	Н	Т	А	М	И	Н	О
З	С	К	У	Л	А	П		Т		К	А	Н	У	Н
Р		Р			П	И	В	О	В	А	Р		Г	
С	П	А	Д		И			Н			Т	К	А	Ч
	А		А	П	С	О		О	Т	В	А	Л		Е
П	Р	И	О	Р		П	И	В	О			И	К	Т
	Т		С	О	Д	О	М		Н	А	У	М	О	В
И	Н	Ж	И	Р		Р	А	Е	К		П	О	Л	Е
	Е		З	А	Л	О	Г		О	Г	О	В	О	Р
	Р	У	М	Б		С	О	Е	В		Р	А	Н	Г

Спорт в нашей жизни

Мы передаем наш репортаж с соревнований по спортивному ориентированию. И вот уже пришли первые вести от участников: «Ау-у-у-у-у!»

Группа «Ленинград» написала новую песню, посвященную сборной России по футболу. Так легко Шнуру еще никогда не писалось.

Пьяных бог бережет. За три года нападающий воронежского «Факела» не получил ни одной травмы.

Закончились наконец переговоры Дэвида Бекхэма и тренера ярославского «Шинника»... Бекхэм до сих пор не может понять, как они вообще могли начаться.

Стеннисного турнира был выведен фанат, который кричал вместе с Шараповой.

Такая история — *Для тех, кто суеверен, и не только*

Сработала примета!

Я В ПРИМЕТЫ ВЕРЮ. ТОЛЬКО ОНИ В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ КАКИЕ-ТО ИСКАЖЕННЫЕ СТАЛИ. ТАК-ТО ПРИМЕТЫ РАБОТАЮТ, НО С НЕТОЧНОСТЯМИ.

Вот говорят, что, если вам перебежит дорогу черный кот — к несчастью. Да я вчера вместо кота дорогу перебежал. Несчастье? Да! Но не коту, а мне. Тысяча рублей штрафа!

А еще есть примета: утром первым встретишь мужчину — жди удачный день. Просыпаюсь рано утром. У любовницы. Глаза открываю — передо мной ее муж с разводным ключом. Он из командировки на два дня раньше приехал...

Правая ладонь чешется — получать деньги. Нормальная примета. Перспективная! Как-то у меня ладонь зачесалась. Правая. Ну, думаю, полоса удачи! День ладонь чешется, два, неделю. Потом вся рука чесаться начала. Потом плечо... Оказалось, дерматит.

Нашел как-то раз в сарае тестя старую подкову. На счастье повесил ее над входной дверью. Три года висела. А однажды взяла и упала. Мне на голову. Но счастье было — я в шапке в этот момент находился.

Говорят, есть такая примета: брось вслед невесте старую обувь — будет счастье ей и жениху. Я бросил. Старый кирзовый сапог деда. Попал невесте в голову. Теперь вот вместе с ней лежу в больнице. У обоих — сотрясение мозга. У меня сильнее.

Следующая примета очень интересная! Брать деньги надо левой рукой, а отдавать — правой. Я левой рукой набрал долгов, не отдаю. Мне раз сказали, второй предупредили. А потом взяли и правую руку сломали. В трех местах. По количеству долгов. Пришлось левой срочно отдавать.

Тоже распространенная примета. Молодоженов встречают хлебом-солью — кто отщипнет больший кусок и съест, тот и будет хозяином в доме. Свою свадьбу вспомнил. Поднесли нам с невестой каравай. Я только рот раскрыл, чтобы отщипнуть кусочек, моя — хвать весь поднос. Села на крылечко и давай с солью уплетать. Все до последней крошки съела. Она, видите ли, позавтракать не успела...

За кем допиваешь, того грехи принимаешь. Примета! Вчера пил с мужиками. За приметы, за жизнь, за рыбалку... Допил сто граммов за Николаем. Тут его жена нас и накрыла. Мы ведь у него дома были. Ночью. При свечах сидели. Вот она скалкой ка-ак врежет Николаю между ушей... Это она думала, что Николаю. А попала мне. Сработала-таки примета! И первый раз — точно!

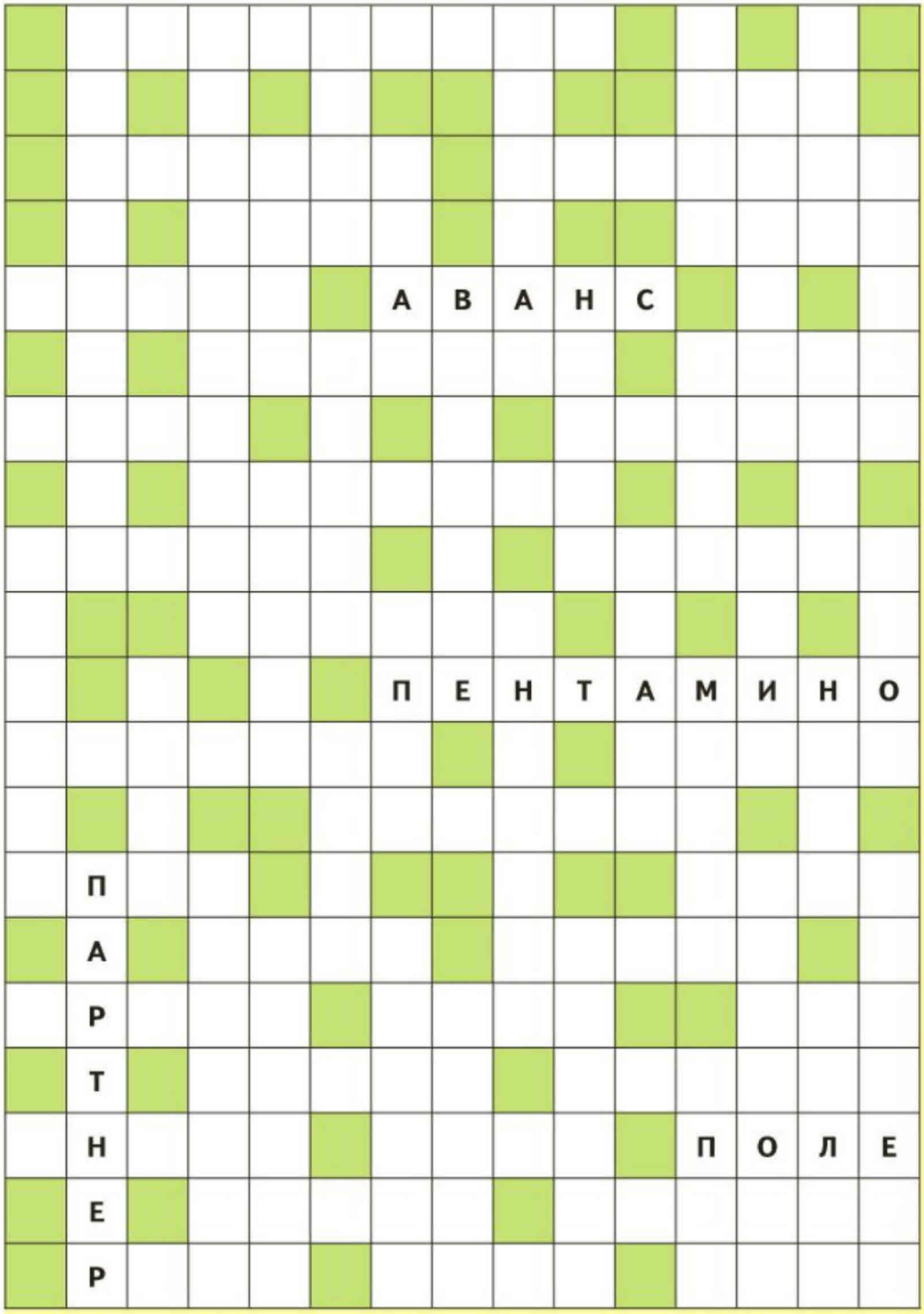
Сергей Жбанков

ЖЕНЩИНА ВО ВРЕМЯ ЧИСТКИ ЗУБОВ УСПЕВАЕТ ВЫМЫТЬ РАКОВИНУ, МЫЛЬНИЦУ, ПРОТЕРЕТЬ КРАН И ЗЕРКАЛО. А МУЖЧИНА ДУМАЕТ, ЧТО ОНИ НЕ ПАЧКАЮТСЯ.

Русский сканворд

Только лев всё время прав!

В ЭТОМ СКАНВОРДЕ ВАМ НУЖНО ВЕРНУТЬ «СБЕЖАВШИЕ» ОПРЕДЕЛЕНИЯ НА СВОИ ЗАКОННЫЕ МЕСТА, А ЗАТЕМ РАЗГАДАТЬ ИХ. МЫ ВПИСАЛИ НЕСКОЛЬКО СЛОВ, ТАК ЧТО ИЩИТЕ К НИМ ОПРЕДЕЛЕНИЯ. САМОЕ ДЛИННОЕ СЛОВО ПО ВЕРТИКАЛИ НАЧИНАЕТСЯ С БУКВЫ Г, А ЗАКАНЧИВАЕТСЯ НА М.



«Динозавр» против комаров
Локатор таракана
Склад снопов
Корни реки
Речная лошадь у греков
День после дождичка
Обрусевший эскиз
Кресло для Николая II
1000 байзов Омана
Прихожане одного храма
Командир стройки
Был обменян на Абеля
Зародыш изделия
Тортилья с начинкой
Находка для акустика
Банкир Средневековья
Союзник по бизнесу
Лайма, спевшая о Чарли
Вкусная фигушка
Китайская религия
Держава Тутанхамона
Поза перед отжиманием
Головоломка типа тетриса
Современная Нанива в Японии
Пасторальный стиль
Бог врачевания у римлян
Молодой карьерист у янки
Стадия в жизни жука
Мука из овса
Богобык Египта
Станочник в Иванове
Подиум березки в песне
Валюта Коста-Рики
Юрий, спевший о лунной дорожке
Регресс показателей
Давление водной струи
Разделил судьбу Гоморры
Стукач из детского сада
Сияние славы

Степень обжорства
Роды у хавроньи
Вероника Маврикиевна в миру
Священная собака на Тибете
Этим газом гроза пахнет
Снимал фильмы вместе с Аловым
Валюта ЕС
Десерт с ореховым вкусом
Полячка в супругах
Дед из м/с о Лунтике
Кусок губернии
Осетровая дорогуша
Стихотворный акцент
В шаге от праздника
Чудесное освещение
Гнусное обвинение
Весеннее женское имя
Тюки на горбу ишака
Опиум для народа
Деление на круге компаса
Гарантия возврата ссуды
Фамилия песенной Мурки
Пенная гордость Чехии
Оператор сохи
Разряд у офицеров флота
Деньги до получки
Католический настоятель
Метрополия на Рейне
Театр марионеток в старину
Изготовитель портера
Поэт в «Покровских воротах»
Лев среди вратарей
Тиски для толстухи
Макияж, составивший актрису

Гороскоп с 19 августа по 1 сентября

Скучать не придётся. Лёгкий ветер перемен усилится!

ОВЕН Настало время для подвигов! Вы постоянно будете оказываться в нужном месте в нужное время. Близким потребуются ваши совет или деньги. Прислушивайтесь к своему организму. Несмотря на лето и обилие витаминов он восприимчив к простудам. Поддержите его так: залейте 1 стаканом воды 5 фиников, варите 15 минут, добавьте сок половины лимона, имбирь на кончике ножа и пейте перед сном.

ТЕЛЕЦ Придется жить под девизом: «Кто не рискует, тот не пьет шампанского». Просто возьмите судьбу как быка за рога — и вперед! Будьте уверены: вам повезет и все получится. Если вдруг скрутит остеохондроз, помогут компрессы из листьев хрена: на секунду опустите их в кипяток, выньте, подождите, пока они немного остынут. Приложите листья к больному месту. Сверху — шарф и оставьте компресс на всю ночь.

Чтобы свести бородавку, растолките и приложите к ней свежий цветок календулы, закрепив его лейкопластырем. Оставьте на всю ночь. Процедуру повторяйте до исчезновения бородавки.

БЛИЗНЕЦЫ Даже если чувствуете, что не все складывается в вашу пользу, не вешайте нос! Вы на правильном пути, не сворачивайте с него, несмотря на трудности и усталость. Вернуть бодрость поможет витаминная ванна: листья малины, брусники, облепихи, смородины, шиповника и рябины или их плоды смешайте в равных количествах, плотно наполните смесью 3-литровую банку, залейте доверху кипятком. Дайте настояться 30 минут, добавьте в теплую ванну и полежите в ней минут 20.

РАК Если нападет лень-матушка, не мучайте себя работой. Не помешает выехать в лес или на дачу и подышать свежим воздухом. Отдохните, затопите баньку или поджарьте шашлычок. Прихватило поясницу или появились боли в шее? Разотрите 1 ст. ложку порошка шишек хмеля с 1 ст. ложкой несоленого свиного сала или свежего сливочного масла. Смазывайте больные места перед сном.

ЛЕВ Не исключено, что захочется побыть в одиночестве, спрятаться в норку и подумать о смысле жизни. Если с утра доведется увидеть летящую паутину, запомните сторону, куда ее унес ветер, — именно оттуда придет удача. Помните: паучков и их сети нельзя смахивать веником, иначе не избежать опрометчивых поступков. Раздавить нечаянно насекомое и вовсе опасно — можно накликать на себя неприятности. Так что смотрите под ноги!

ДЕВА Вы проживете этот период в гармонии и мире с собой. Перестанет раздражать соседская собака, реклама, прерывающая любимый сериал, и даже случайный взгляд на себя в зеркало только добавит хорошего настроения. И чтобы его не испортил насморк, залейте 1 ст. ложку травы мяты перечной 0,5 л кипятка, настаивайте, укутав, 1 час и процедите. Принимайте по 1/2 стакана горячего настоя, подсластив медом. Также промывайте этим настоем нос.

ВЕСЫ Скучать не придется. Легкий ветер перемен усилится до ураганного. Удача будет следовать за вами по пятам, можете смело браться за любые дела. Жара? Душно? Упадок сил? Попробуйте помочь себе так: 1 стакан овсянки залейте 5 стаканами воды, уварите до густоты жидкого киселя. Процедите и влейте в отвар 2 стакана молока. Закипятите, добавьте 4 чайн. ложки меда и снова доведите до кипения. Пейте теплым в течение дня.

СКОРПИОН Как бы ни хотелось расслабиться и полентяйничать, поваляться на диване перед телевизором не удастся — на вас навалится масса дел. Возьмите себя в руки и идите навстречу удаче. Во время жары сердце работает с перегрузкой, поэтому постарайтесь ему помочь. При сильном сердцебиении надо принимать настой соцветий календулы: 2 чайн. ложки сухих соцветий залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте снадобье по 1/2 стакана 4 раза в день.

СТРЕЛЕЦ Спокойствие и только спокойствие! Даже если дел невпроворот, вы со всем справитесь! Решения будут приходить вам в голову молниеносно, а интуиция и смекалка помогут добиться потрясающих успехов. Набраться сил и не хандрить поможет специальное ежевечернее упражнение: встаньте перед окном так, чтобы видеть луну, протяните к ней руки, представляя, как ее живительная энергия через ладони наполняет и успокаивает вас.

КОЗЕРОГ Вы светитесь счастьем и заражаете окружающих хорошим настроением. Так держать! Не намечайте много дел, в этот период захочется легкомыслия и веселья. Больше двигайтесь, гуляйте, а лучше отправляйтесь в спортзал или бассейн. Появились проблемы со сном? В стакане минеральной воды размешайте 1 ст. ложку меда, сок половины лимона и выпейте перед сном. Или попарьте вечером ноги в горчице (1 ст. ложка горчичного порошка на 8-10 л воды).

Растянули мышцу? Посыпьте питьевой содой 2 чистых капустных листа, приложите к больному месту, завяжите платком и оставьте на ночь.

ВОДОЛЕЙ В ближайшие две недели вы убедитесь, что где тонко, там и рвется. Самое обидное, что прорехи появятся не по вашей вине, а вот латать их придется именно вам. Терпение и вера в успех помогут пережить трудные времена. Потерпите немного: скоро от неприятностей и следа не останется. И больше ходите босиком! Используйте любую возможность, чтобы пройтись по песку, гальке. Таким простым способом можно активировать кровообращение и улучшить работу почек и кишечника.

РЫБЫ Вы станете везде желанным гостем. Так что не стесняйтесь баловать мир вниманием и раздавать советы и подарки. Сейчас вы вполне можете позволить себе отдавать, все равно останется достаточно и хватит надолго. Возможно обострение остеохондроза. Не забывайте, что мед — лучшее лекарство от всех хворей. Вотрите его массажными движениями в больные места, сверху накройте целлофаном (пищевой пленкой) и утеплите. 2-3 процедуры избавят вас от боли.

Айболит Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

«Каталог российской прессы «Почта России» (для жителей Ставропольского края)

31670

Объединенный каталог «Пресса России»

42404

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»

53995

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

В следующем номере читайте:

✓ **Можно, но осторожно**
МАРГАНЦОВКА СНОВА ПОЯВИЛАСЬ В ПРОДАЖЕ.

✓ **Сердцу хочется покоя**
КАК СЛЕДИТЬ ЗА ДАВЛЕНИЕМ ПОСЛЕ ИНФАРКТА.

✓ **Идём на операцию**
ЛАЗЕРНАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ.

✓ **Для тех, кто загорал без меры**
КАКИХ ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ МОЖНО ОЖИДАТЬ.

Эвалар

Жевательные таблетки Фитолакс – послабляющее средство №1[1] на основе фруктов

Удобно и эффективно!

- Фруктовые жевательные таблетки приятны на вкус, не требуют запивания и удобны для применения в любой ситуации, особенно в поездках.
- Сочетание абрикосов и послабляющих трав в одной жевательной таблетке оказывает естественную помощь кишечнику.
- Жевательные таблетки Фитолакс заслужили доверие миллионов россиян за эффективность и простоту в применении.

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.

Фитолакс в разных формах – для любых предпочтений:

Фитолакс батончик
При склонности к запорам
Чернослив, оболочки семян подорожника, инулин, растительные волокна.
Без боли, спазмов и вздутия

Фитолакс напиток
Сок сливы, сенна, крушина, фенхель.

Фитолакс чай в фильтр-пакетах
Кусочки абрикоса, цветки ромашки, семена укропа, сенна.

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru. «Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный). Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

[1] По данным DSM Group за 2015 год – первое место в стоимостном и натуральном объёме среди слабительных препаратов. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Зам. главного редактора М. И. ДОРОФЕЕВА
Исполнительный редактор Д. А. КРИВЕНКО

Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Ценазаборная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 173342 экз. Заказ 1224. Объем: 6 п. л. Дата выхода в свет 19.08.2015 г. Подписано в печать 18.08.2015 г. в 13.30. По графику в 14.00.

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» **42404**, каталог «Почта России» **31670**, каталог «Роспечать» **53995**

Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Кросс-Пресс» (г. Алматы)

Общий тираж 195672 экз.

18+